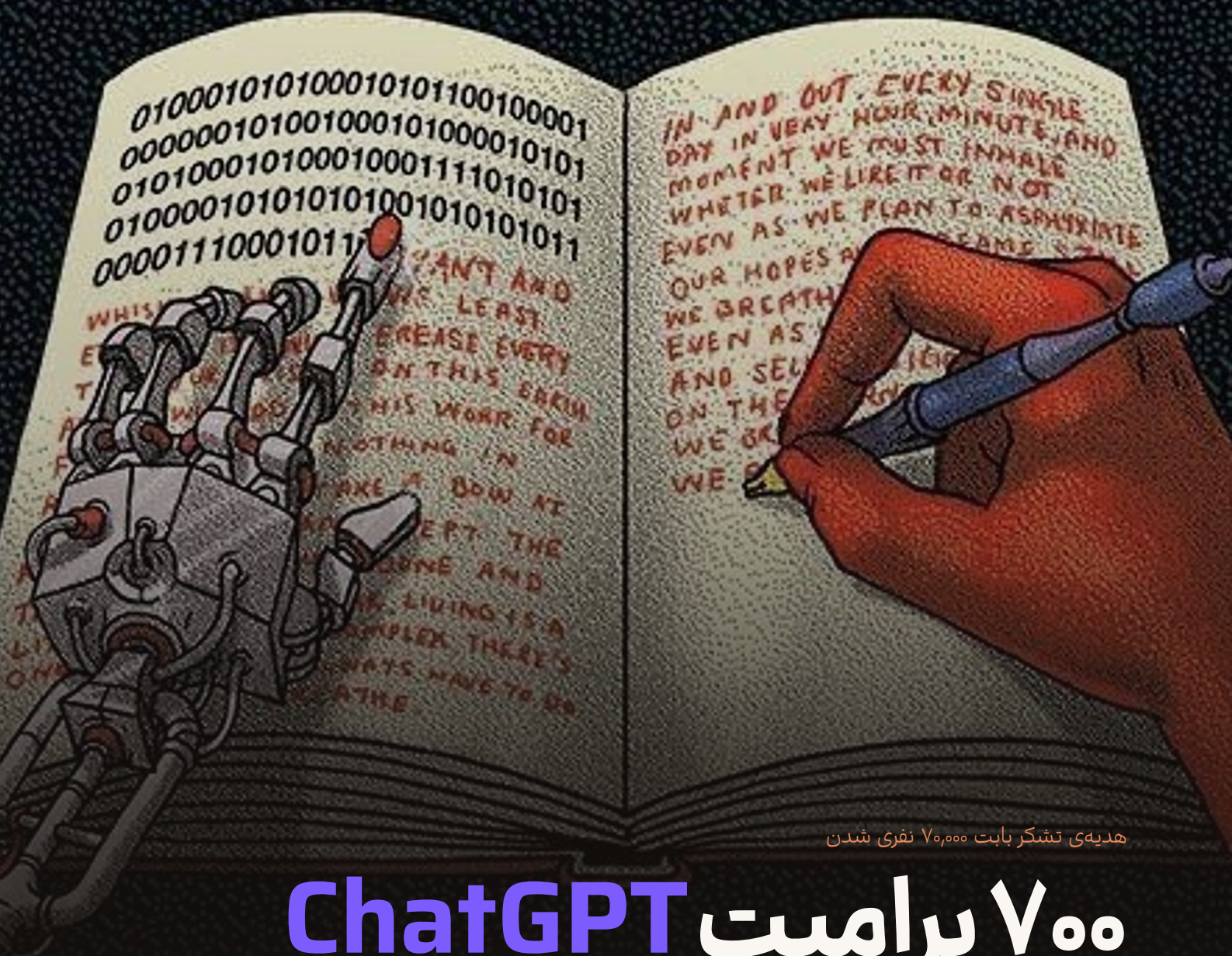




هدیه‌ی تشکر بابت ۷۰,۰۰۰ نفری شدن

۷۰۰ پرامپت ChatGPT برای کار و زندگی روزمره

پاورپرامپت‌های آماده در ۱۴ حوزه؛ فقط کروشدها را پر کن و بچسبان.

چطور از این پرامپت ها استفاده کنی؟

هر پرامپت یک «دستور کامل» به ChatGPT است: نقش، کار و خروجی مشخص. لازم نیست چیزی بلد باشی؛ فقط سه قدم:

1 کپی کن

پرامپت حوزه ای که می خواهی را بردار و در ChatGPT بچسبان.

2 کروشها را پر کن

جای [کروشه] ها اطلاعات خودت را بگذار (اسم، موضوع، شرایط...).

3 بپرس و بهترش کن

اگر خروجی دقیق نبود بگو «کوتاه تر کن»، «رسمی تر کن» یا «سه گزینه بده» تا به دلخواهت بررسی.

این پرامپت ها فارسی اند و با هر نسخه ی ChatGPT و دستیارهای مشابه کار می کنند. ۱۴ حوزه، 700 پرامپت.

700 پرامپت، در ۱۴ حوزه.

از کارو ایمیل تا مدیریت زمان، بیزینس، طراحی، یادگیری، پول، سلامت و روابط. هر کدام را که خواستی بردار.

50 پرامپت

کارو ایمیل

- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل رسمی برای **[گیرنده]** درباره **[موضوع]** بنویس.
لحن مودب اما قاطع و حداکثر ۶ جمله؛ سه نسخه با لحن رسمی، دوستانه و فوری بده و بگو هر کدام برای چه موقعیتی مناسب است.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** این پیام من را حرفه‌ای‌تر و مودبانه‌تر بازنویسی کن: **[متن پیام]**.
معنی را حفظ کن، لحن را گرم و محترمانه کن و اگر جای ابهام هست اصلاحش کن.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک پاسخ آرام و حرفه‌ای به این ایمیل شاکای مشتری بنویس: **[متن شکایت]**.
ابتدا همدلی نشان بده، بعد راه حل مشخص پیشنهاد بده و در پایان اطمینان خاطر بده؛ بدون حالت تدافعی.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمک کن درخواست افزایش حقوق را بنویسم. نقش من **[عنوان شغلی]** و دستاوردهایم **[دستاوردها]** است.
یک ایمیل کوتاه و مبتنی بر ارزش بنویس و سه جمله‌ی کلیدی برای جلسه‌ی حضوری هم بده.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل عذرخواهی حرفه‌ای بابت **[اشتباه/تاخیر]** بنویس.
مسئولیت را بپذیر، راه حل و زمان بندی جبران را بگو، و از توجیه زیادی پرهیز کن.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل پیگیری مودبانه برای **[موضوع بی جواب]** بنویس.
فشار نیاور، زمینه را کوتاه یادآوری کن و یک قدم بعدی روشن پیشنهاد بده.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل دعوت به جلسه درباره **[موضوع]** برای **[افراد]** بنویس.
هدف، مدت، دستور جلسه و گزینه‌های زمانی را واضح بیاور.
- تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** این ایمیل طولانی را برایم خلاصه کن و کارهای لازم را در بیاور: **[متن ایمیل]**.
یک خلاصه‌ی سه خطی بده و بعد فهرست کارها را با مسئول و ددلاین جدا کن.

9	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن یک درخواست را مودبانه رد کنم: [درخواست]. نه‌ی محترمانه بگو، دلیل کوتاه بده و اگر ممکن است یک جایگزین پیشنهاد کن.
10	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. برای جلسه‌ی [موضوع] یک دستور جلسه‌ی حرفه‌ای بنویس. بخش‌ها را با زمان تقریبی هرکدام و یک هدف مشخص برای جلسه بیاور.
11	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. از این یادداشت‌های خام یک صورت جلسه‌ی تمیز بساز: [یادداشت‌ها]. تصمیم‌ها، کارها و مسئولان را جدا کن و در پایان قدم‌های بعدی را فهرست کن.
12	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک متن کوتاه معرفی خودم به تیم جدید بنویس. نقش من [عنوان] است. گرم و حرفه‌ای، حداکثر ۴ جمله، با یک نکته‌ی شخصی دوستانه.
13	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک ایمیل درخواست مرخصی از [تاریخ] تا [تاریخ] بنویس. دلیل را مختصر بگو، ترتیب کارها در نبودم را پیشنهاد بده و لحن را محترمانه نگه دار.
14	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک ایمیل تشکر بعد از مصاحبه برای شغل [عنوان] بنویس. قدردانی کن، یک نکته‌ی جلسه را یادآوری کن و علاقه‌ات را کوتاه دوباره نشان بده.
15	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک اطلاعیه‌ی داخلی تیم درباره‌ی [تغییر/خبر] بنویس. شفاف، بی‌ابهام و با بخش «این برای شما یعنی چه» بنویس.
16	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن به این پیشنهاد همکاری پاسخ بدهم: [متن پیشنهاد]. نکات مبهم را به صورت سوال در بیاور و یک پاسخ محترمانه با شرایط پیشنهادی من بنویس.
17	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن با تامین‌کننده سرقیمت [محصول/خدمت] مذاکره کنم. چند جمله‌ی مودبانه اما قاطع برای تخفیف بده و یک حد خروج (walk away) هم مشخص کن.
18	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک شرح شغلی جذاب برای موقعیت [عنوان شغلی] بنویس. مسئولیت‌ها، مهارت‌های لازم و یک بخش «چرا اینجا» را بیاور و از کلیشه پرهیز کن.
19	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن به [نام کارمند] بازخورد سازنده درباره‌ی [موضوع] بدهم. با مدل موقعیت-رفتار-تاثیر بنویس، محترمانه و همراه یک قدم بهبود.
20	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک ایمیل خدا حافظی حرفه‌ای هنگام ترک شغل بنویس. قدردان و مثبت، بدون گلايه، همراه با راه ارتباط بعدی.

21	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک پیام کوتاه واتساپی کاری برای [موضوع] بنویس. رسمی اما صمیمی، حداکثر سه خط، با یک درخواست روشن در پایان.
22	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن یک ایمیل سرد (cold email) برای جذب [مشتری هدف] بنویس. با یک قلاب شخصی شروع کن، ارزش را در دو جمله بگو و یک دعوت کم فشار به گفتگو بده.
23	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک پاسخ خودکار حرفه‌ای برای زمان مرخصی (out of office) بنویس. مدت غیبت، فرد جایگزین و زمان پاسخگویی من را بیاور.
24	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن یک اختلاف کاری با [همکار] را با ایمیل حل کنم: [ماجرا] . بی‌طرف و راه حل محور بنویس، بدون سرزنش، با پیشنهاد یک گفتگوی حضوری.
25	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک ایمیل یادآوری پرداخت معوقه به [مشتری] بنویس. مودبانه اما روشن، با مبلغ، تاریخ و راه پرداخت.
26	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن رزومه‌ام را برای [عنوان شغلی] در یک ایمیل کوتاه معرفی کنم. سه نقطه‌ای قوت مرتبط را برجسته کن و یک دعوت به بررسی رزومه بده.
27	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک ایمیل خوش آمدگویی به مشتری جدید بنویس. گرم، با قدم‌های بعدی و راه ارتباط، و یک حس اطمینان بخش.
28	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن یک ایمیل گروهی برای هماهنگی [رویداد/پروژه] بنویس. نقش‌ها، دلائل‌ها و کانال ارتباطی را شفاف بیاور.
29	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. این ایمیل انگلیسی را برایم به فارسی روان و حرفه‌ای ترجمه کن: [متن] . لحن کاری را حفظ کن و اصطلاحات را طبیعی برگردان.
30	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. کمک کن نه گفتن به اضافه کاری را محترمانه بنویسم. دلیل کوتاه، احترام به درخواست و پیشنهاد یک زمان جایگزین.
31	تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی. یک ایمیل معرفی دونفره هم (introduction) بنویس: [نفر اول] و [نفر دوم] . دلیل اتصال و ارزش هر کدام برای دیگری را کوتاه بگو.

- 32 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمکم کن بازخورد منفی مشتری را به یک فرصت بهبود تبدیل کنم: **[بازخورد]**.
تشکر کن، اقدام اصلاحی را بگو و او را در جریان نتیجه بگذار.
-
- 33 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل درخواست توصیه‌نامه از **[شخص]** بنویس.
زمینه را یادآوری کن، نکاتی که خوب است اشاره شود را پیشنهاد بده و کارش را راحت کن.
-
- 34 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمکم کن یک ددلاین جابه‌جاشده را به **[ذینفع]** اطلاع بدهم.
صادق درباره‌ی دلیل، با تاریخ جدید واقع‌بینانه و یک برنامه‌ی جبران.
-
- 35 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل تبریک حرفه‌ای برای **[مناسبت/ترفیع همکار]** بنویس.
صمیمی و کوتاه، بدون تملق اضافه.
-
- 36 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمکم کن یک قرارداد ساده‌ی همکاری با **[طرف مقابل]** را پیش‌نویس کنم: **[شرایط]**.
بندهای اصلی (کار، مبلغ، زمان، مالکیت) را روشن بیاور و بگو کجا باید حقوقی بررسی شود.
-
- 37 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک پیام پیگیری بعد از رویداد **[نام]** برای آشنایان جدید بنویس.
شخصی، با یادآوری نقطه‌ی مشترک و یک پیشنهاد ادامه‌ی ارتباط.
-
- 38 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمکم کن یک گزارش کوتاه وضعیت پروژه‌ی **[نام]** بنویسم.
پیشرفت، موانع و قدم‌های بعدی را در سه بخش کوتاه بیاور.
-
- 39 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل درخواست بازخورد درباره‌ی **[کار/محصول]** بنویس.
سوال‌های مشخص بپرس تا پاسخ‌ها مفید باشند، نه کلی.
-
- 40 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمکم کن یک جلسه را محترمانه لغو یا جابه‌جا کنم.
عذرخواهی کوتاه، دلیل مختصر و پیشنهاد دوزمان جایگزین.
-
- 41 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل اطلاع‌رسانی تغییر قیمت به مشتریان بنویس.
دلیل را شفاف بگو، ارزش را یادآوری کن و تاریخ اجرا را روشن بیاور.
-
- 42 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمکم کن یک تعریف صادقانه و حرفه‌ای از کار **[همکار]** بنویسم.
مشخص و مبتنی بر مثال باشد، نه کلی و توخالی.
-
- 43 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل درخواست اسپانسر از **[برند]** بنویس.
ارزش متقابل را واضح بگو، آمار کوتاه بده و یک پیشنهاد مشخص ارائه کن.
-

44 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمک کن یک سوء تفاهم در ایمیل قبلی را اصلاح کنم: **[ماجرا]**.

بدون حالت تدافعی توضیح بده، مسئولیت سهم خودت را بپذیر و موضوع را روشن کن.

45 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک چک لیست آماده سازی برای جلسه ی **[موضوع]** بده.

نکاتی که باید بدانم، سوال هایی که بپرسم و هدفی که دنبال کنم را فهرست کن.

46 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمک کن یک پیام کوتاه برای درخواست معرفی شغلی از **[شخص]**

بنویسم.

محترمانه، مشخص درباره ی نوع کمک و بدون فشار.

47 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک ایمیل خوش آمد به کارمند جدید در روز اول بنویس.

گرم، با اطلاعات کاربردی روز اول و یک حس تعلق.

48 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمک کن ایمیلی بنویسم که یک اشتباه تیم را بدون مقصر سازی مطرح

کند.

روی راه حل و درس گرفته شده تمرکز کن، نه سرزنش افراد.

49 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** یک امضای ایمیل حرفه ای برای من طراحی کن. اطلاعاتم: **[نام، سمت،**

تماس].

ساده، تمیز و شامل راه های ارتباط ضروری.

50 **تویک دستیار اداری و ارتباطات کاری هستی.** کمک کن یک ایمیل نهایی بستن فروش به **[مشتری]** بنویسم.

ارزش را جمع بندی کن، مانع را رفع کن و یک دعوت روشن به اقدام بده.

مدیریت زمان و بهره وری

51 **تویک مربی بهره وری هستی.** این کارهای امروز را اولویت بندی کن و برنامه بده: **[لیست کارها]**.

با ماتریس آیزنهاور دسته بندی کن، زمان تقریبی و بهترین ساعت روز را بگو و یک برنامه ی تمیز از صبح تا شب بچین.

52 **تویک مربی بهره وری هستی.** کمک کن هدف **[هدف]** را به قدم های کوچک روزانه بشکنم.

یک مسیر گام به گام با نقاط عطف هفتگی بده و بگو از کجا شروع کنم.

53 **تویک مربی بهره وری هستی.** یک روتین صبحگاهی **[مدت]** دقیقه ای برایم طراحی کن که **[هدف]** را جلو ببرد.

هر بخش را با زمان و دلیلش بیاور و یک نسخه ی ساده برای روزهای شلوغ هم بده.

54	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمکم کن عادت [عادت جدید] را بسازم. یک نقشه‌ی ۳۰ روزه با محرک، پاداش و راه بازگشت پس از لغزش بده.
55	تویک مربی بهره‌وری هستی. برنامه‌ی هفته‌ام را براساس این کارها و قرارها بچین: [موارد] . زمان تمرکز، استراحت و کارهای اداری را جدا کن و از پرکردن بیش از حد پرهیز کن.
56	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمکم کن کارهایی که باید حذف یا واگذار کنم را پیدا کنم: [لیست کارها] . هرکدام را با معیار ارزش و انرژی بسنج و صادقانه بگو کدام را کنار بگذارم.
57	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک سیستم ساده برای مدیریت کارهای روزانه‌ام پیشنهاد بده. با ابزار یا دفترچه قابل اجرا باشد، بدون پیچیدگی اضافه، و روال روزانه‌اش را بگو.
58	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمکم کن با اهمال کاری در کار [کار] کنار بیایم. دلیل احتمالی تعلل را حدس بزن و سه ترفند عملی برای شروع همین حالا بده.
59	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی تمرکز عمیق (deep work) برای پروژه‌ی [نام] بچین. بلوک‌های زمانی، قواعد بدون مزاحمت و روال گرم کردن ذهن را بیاور.
60	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمکم کن زمانم را در طول روز ردگیری و تحلیل کنم. یک روش ساده‌ی ثبت بده و بگو چطور از داده‌ها الگوهای اتلاف وقت را پیدا کنم.
61	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی متعادل بین کار، خانواده و استراحت برایم بساز. با توجه به [ساعات کاری من] ، مرزهای روشن بگذار و زمان خودم را هم رزرو کن.
62	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمکم کن جلسات بی‌فایده را کم کنم. معیار لازم بودن جلسه بده و چند جمله برای رد یا کوتاه کردن محترمانه‌شان بنویس.
63	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روال پایان روز کاری برایم طراحی کن. مرور کارها، آماده‌سازی فردا و یک آیین «خاموش کردن ذهن» را شامل شود.
64	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمکم کن تمرکزم را در محیط پر مزاحمت بالا ببرم. ترفندهای محیطی، ذهنی و دیجیتال بده و یک قاعده‌ی ساده برای موبایل پیشنهاد کن.
65	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی مطالعه/کار برای [مدت] با هدف [هدف] بچین. بلوک‌ها، استراحت‌ها و روزهای جبران را مشخص کن و واقع بینانه باشد.

66	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن انرژی‌ام را در طول روز مدیریت کنم، نه فقط زمانم را. کارها را با سطح انرژی مورد نیاز به ساعات مناسب وصل کن.
67	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک لیست «نکن» (not-to-do) برای افزایش تمرکز بساز. کارها و عادت‌هایی که باید متوقف کنم را با دلیل بیاور.
68	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن پروژه‌ی بزرگ [نام] را با روش تکه‌تکه پیش ببرم. آن را به مراحل قابل تحویل بشکن و برای هر کدام یک ددلاین واقع‌بینانه بگذار.
69	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روتین استراحت فعال بین کارها پیشنهاد بده. فعالیت‌های کوتاه ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای که ذهن را تازه کنند، نه اسکرول.
70	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن تصمیم‌گیری روزمره‌ام را ساده کنم تا خستگی ذهنی کم شود. کارهای تکراری را قالب‌بندی کن و بگو کدام تصمیم‌ها را از پیش بگیرم.
71	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک تقویم محتوا/کاری ماهانه بر اساس اهداف [اهداف] بچین. هفته‌ها را تم‌بندی کن و بار کاری را متعادل توزیع کن.
72	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن با روش پومودورو کار [کار] را جلو ببرم. بلوک‌ها و استراحت‌ها را زمان‌بندی کن و بگو در هر بلوک دقیقاً چه کنم.
73	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی صبح زود برای آدم سحرخیز نبودن طراحی کن. قدم‌های تدریجی برای جابه‌جایی ساعت خواب بده، نه تغییر ناگهانی.
74	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن کارهای عقب افتاده‌ام را جمع کنم: [لیست]. بایک جلسه‌ی «پاک‌سازی» شروع کن، سریع‌ترین‌ها را اول بزن و بزرگ‌ها را بشکن.
75	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک سیستم بایگانی و یادداشت‌برداری ساده برایم بساز. ساختار پوشه‌ها، قاعده‌ی نام‌گذاری و روال مرور هفتگی را بده.
76	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن مرز کار و زندگی را در دورکاری حفظ کنم. آیین‌های شروع و پایان کار، فضای کاری جدا و قواعد پیام‌رسان را پیشنهاد بده.
77	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی هفتگی برای یادگیری مهارت [مهارت] در کنار کار بچین. زمان واقع‌بینانه، منابع و یک پروژه‌ی تمرینی کوچک برای هر هفته.

78	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن الگوی اتلاف وقت [عادت، مثلاً اسکرول] را بشکنم. محرک را شناسایی کن و یک جایگزین سالم و یک مانع عملی پیشنهاد بده.
79	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روش اولویت‌بندی وقتی همه چیز فوری به نظر می‌رسد بده. معیارهای روشن برای «واقعاً فوری» بده و بگو با تعارض ددلاین‌ها چه کنم.
80	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن جلسه‌ی برنامه‌ریزی هفتگی خودم را راه بیندازم. یک دستور جلسه‌ی ۳۰ دقیقه‌ای برای مرور هفته‌ی گذشته و چیدن هفته‌ی بعد بده.
81	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک چک‌لیست تمرکز قبل از شروع هر کار مهم بساز. مواردی که مزاحمت را حذف و هدف کار را روشن می‌کنند.
82	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن با ایمیل و پیام‌ها در زمان مشخص کار کنم، نه مدام. بازه‌های چک کردن پیشنهاد بده و بگو چطور دیگران را به این ریتم عادت بدهم.
83	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی بازیابی برای بعد از یک دوره‌ی کاری فشرده بچین. استراحت، مرور و شروع نرم دوباره را شامل شود تا فرسوده نشوم.
84	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن اهداف سالانه‌ام را به اهداف فصلی و ماهانه بشکنم: [اهداف] . برای هر بازه شاخص موفقیت روشن بگذار.
85	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روال آماده‌سازی شب قبل برای یک روز کاری روان بده. کارهایی که فردا صبح را راحت می‌کنند را فهرست کن.
86	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن بین چند پروژه‌ی هم‌زمان جابه‌جا شوم بدون گم‌شدن. قواعد سوییچ، یادداشت وضعیت و بلوک‌بندی موضوعی پیشنهاد بده.
87	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک سیستم پاداش سالم برای رسیدن به اهداف طراحی کن. پاداش‌ها را به تلاش وصل کن، نه فقط نتیجه، و از پاداش خراب‌کننده پرهیز کن.
88	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن زمان «برای خودم» را در برنامه‌ی شلوغ جا بدهم. آن را مثل یک قرار غیرقابل کنسل بگذار و از حس گناه رهايش كن.
89	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روش ساده برای گفتن «نه» به کارهای غیرضروری بده. چند جمله‌ی آماده و یک معیار برای تصمیم سریع پیشنهاد کن.

90	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن تمرکز روی یک کار (تک‌وظیفگی) را جایگزین چندکاره‌گی کنم. دلیل آسیب چندکاره‌گی را کوتاه‌بگو و یک تمرین عملی روزانه بده.
91	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی مدیریت زمان مخصوص روزهای پرتنش و اضطرابی بساز. فقط کارهای حیاتی را نگه دار و بقیه را به بعد موکول کن.
92	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن جلسات طولانی را کوتاه و پربازده کنم. قاعده‌ی زمان، دستور روشن و تصمیم‌محور کردن جلسه را بگو.
93	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روش مرور ماهانه‌ی پیشرفتم پیشنهاد بده. سوال‌هایی برای ارزیابی صادقانه و تنظیم مسیر ماه بعد بده.
94	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن با کمال‌گرایی فلج‌کننده در کار [کار] کنار بیایم. معیار «به اندازه‌ی کافی خوب» تعریف کن و یک ضرب‌الاجل کوتاه بگذار.
95	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک برنامه‌ی دیجیتال دیتاکس کوتاه برای شارژ تمرکز بده. قواعد روشن، مدت واقع‌بینانه و جایگزین‌های آفلاین را بیاور.
96	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن کارهای عمیق و کارهای سطحی روزم را از هم جدا کنم. هرکدام را به ساعت مناسب وصل کن و از قاطی شدنشان جلوگیری کن.
97	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک روال شروع سریع کار برای صبح‌هایی که بی‌انگیزه‌ام بده. با یک کار کوچک دو دقیقه‌ای شروع کن و مسیر ادامه را هموار کن.
98	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن ددلاین‌های واقع‌بینانه بگذارم، نه خوش‌بینانه. زمان تخمینی را با ضریب واقعیت تنظیم کن و بافر خطا در نظر بگیر.
99	تویک مربی بهره‌وری هستی. یک سیستم کامل بهره‌وری شخصی بر اساس سبک زندگی من پیشنهاد بده: [شرایط] . ابزار، روال روزانه، مرور هفتگی و قواعد تمرکز را در یک بسته‌ی ساده جمع کن.
100	تویک مربی بهره‌وری هستی. کمک کن یک هفته‌ی کاری فشرده را طوری بچینم که فرسوده نشوم: [کارها] . بارسنگین را در روزها پخش کن و برای هر روز یک زمان استراحت واقعی بگذار.

- 101 **تویک مشاور کسب و کار هستی. من [سرمایه] و [مهارت/علاقه] دارم؛ ۵ ایده‌ی کسب و کار واقع بینانه بده.**
برای هر کدام مخاطب هدف، اولین قدم، یک ریسک اصلی و درآمد تقریبی ماهانه را بگو و در پایان بگو کدام با شرایط من بهتر است.
- 102 **تویک مشاور کسب و کار هستی. ایده‌ی کسب و کار [ایده] را نقد کن.**
نقاط قوت، ضعف، بزرگ‌ترین فرض و یک راه ارزان تست اولیه (validation) را بگو.
- 103 **تویک مشاور کسب و کار هستی. یک مدل کسب و کار ساده برای [ایده] با بوم کسب و کار طراحی کن.**
بخش‌های کلیدی را کوتاه پر کن و روی جریان درآمد و هزینه‌ها تمرکز کن.
- 104 **تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن قیمت محصول/خدمت [مورد] را تعیین کنم.**
چند مدل قیمت‌گذاری بده، مزیت هر کدام را بگو و یک نقطه‌ی شروع منطقی پیشنهاد کن.
- 105 **تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه‌ی راه اندازی [کسب و کار] در ۹۰ روز اول بچین.**
هر ماه یک تمرکز اصلی، کارهای کلیدی و شاخص موفقیت داشته باشد.
- 106 **تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن پیشنهاد ارزش (value proposition) کسب و کارم را بنویسم: [کسب و کار].**
یک جمله‌ی روشن بده که بگوید برای که، چه مشکلی را، چطور متفاوت حل می‌کنی.
- 107 **تویک مشاور کسب و کار هستی. رقبای کسب و کار [حوزه] را تحلیل کن.**
نقاط تمایز ممکن برای من و شکافی که می‌توانم پرش کنم را پیدا کن.
- 108 **تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن مشتری اول کسب و کار [نوع] را پیدا کنم.**
سه کانال ارزان و یک پیام اولیه‌ی جذاب برای هر کدام پیشنهاد بده.
- 109 **تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه‌ی مالی ساده (درآمد و هزینه) برای [کسب و کار] بساز.**
هزینه‌های ثابت و متغیر، نقطه‌ی سربه‌سرو و فروش لازم ماهانه را حساب کن.
- 110 **تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن تصمیم بگیرم کار [ایده] را شروع کنم یا نه.**
معیارهای تصمیم بده، ریسک‌ها و بدترین حالت را روشن کن و یک قدم کم‌هزینه‌ی بعدی پیشنهاد بده.
- 111 **تویک مشاور کسب و کار هستی. یک پیچ (معرفی) ۳۰ ثانیه‌ای کسب و کارم بنویس: [کسب و کار].**
قلاب، مشکل، راه حل و درخواست را در چند جمله‌ی گیرا جمع کن.

112	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن یک محصول حداقلی (MVP) برای [ایده] تعریف کنم. کمترین چیزی که ارزش را ثابت می کند را مشخص کن و بگو چه چیزهایی را فعلاً حذف کنم.
113	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک استراتژی رشد ارزان برای [کسب و کار] بده. کانال های کم هزینه، حلقه ی معرفی مشتری و یک آزمایش هفتگی پیشنهاد کن.
114	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن جریان درآمد دومی به کسب و کار [نوع] اضافه کنم. چند گزینه ی متناسب با دارایی فعلی ام بده و ساده ترین را مشخص کن.
115	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی مدیریت ریسک برای کسب و کار [نوع] بنویس. بزرگ ترین ریسک ها را فهرست کن و برای هر کدام یک اقدام کاهش دهنده بده.
116	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن با یک شریک قرارداد منصفانه ببندم: [شرایط]. تقسیم سهام، نقش ها، تصمیم گیری و سناریوی جدایی را روشن کن و بگو کجا مشاور حقوقی لازم است.
117	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک تحلیل SWOT برای کسب و کار [نام] انجام بده. هر بخش را با موارد مشخص و کاربردی پر کن، نه کلی.
118	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن هزینه های کسب و کارم را کم کنم بدون آسیب به کیفیت. هزینه ها را دسته بندی کن و برای هر دسته یک راه صرفه جویی پیشنهاد بده.
119	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی جذب مشتری وفادار برای [کسب و کار] طراحی کن. از تجربه ی اول تا خرید تکرار، نقاط تماس و یک ایده ی باشگاه مشتریان را بیاور.
120	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن تصمیم بگیرم کی کسب و کارم را بزرگ کنم (scale). نشانه های آمادگی و خطر زود هنگام بزرگ شدن را بگو.
121	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک پیش بینی فروش ساده برای ۶ ماه آینده ی [کسب و کار] بساز. با فرض های روشن و سناریوی خوش بینانه، واقع بینانه و بدبینانه.
122	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن یک قیف فروش (sales funnel) برای [محصول] طراحی کنم. مراحل، پیام هر مرحله و یک راه افزایش نرخ تبدیل بده.
123	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی استخدام اولین کارمند برای [کسب و کار] بده. نقش درست، معیارها و سوال های کلیدی مصاحبه را پیشنهاد کن.

124	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن یک محصول دیجیتال از دانش [حوزه] بسازم. چند قالب (دوره، فایل، اشتراک) بده و ساده ترین برای شروع را مشخص کن.
125	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک استراتژی خروج (فروش کسب و کار) در بلندمدت برایم ترسیم کن. کارهایی که از حالا ارزش کسب و کار را بالا می برند را بگو.
126	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن با کاهش فروش در کسب و کار [نوع] کنار بیایم. دلایل احتمالی را حدس بزن و سه اقدام فوری کم هزینه پیشنهاد کن.
127	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی محتوا برای برندسازی کسب و کار [نوع] بده. موضوعات ماهانه، کانال ها و یک هدف روشن برای هر بخش.
128	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن پیشنهاد فروش ویژه (offer) جذاب طراحی کنم. ارزش، فوریت و ریسک کم خرید را در آن بگنجان.
129	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک راهنمای مذاکره با سرمایه گذار برای [ایده] بده. چه اعدادی آماده کنم، چه سوال هایی بپرسم و چطور ارزش گذاری را توضیح بدهم.
130	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن بازار هدف کسب و کار [نوع] را دقیق تر کنم. یک پرسونای مشتری با نیازها، ترس ها و جایی که وقت می گذرانند بساز.
131	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی وفادارسازی و بازگشت مشتری از دست رفته بده. پیام های بازگشت و یک انگیزه ی مناسب برای هر گروه پیشنهاد کن.
132	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن یک نام تجاری خوب برای [کسب و کار] انتخاب کنم. ۱۰ گزینه بده، معیارهای انتخاب را بگو و در دسترس بودن دامنه را یادآوری کن.
133	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک الگوی گزارش ماهانه ی کسب و کار برایم بساز. شاخص های کلیدی (فروش، هزینه، مشتری) و یک بخش درس های ماه را شامل شود.
134	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن محصولم را برای بازار جدید [بازار] آماده کنم. تفاوت های فرهنگی و نیازها را در نظر بگیر و تغییرات لازم را بگو.
135	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک استراتژی قیمت گذاری پلکانی (چند بسته) برای [محصول] طراحی کن. سه بسته با ارزش روشن بده و بسته ی پیشنهادی را مشخص کن.

136	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن شراکت با یک برند دیگر برای [هدف] را پیشنهاد بدهم. ارزش متقابل و یک طرح همکاری ساده و برد-برد بنویس.
137	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک چک لیست حقوقی و اداری پایه برای راه اندازی کسب و کار در ایران بده. مجوزها، مالیات و قراردادها را یادآوری کن و بگو کجا مشاور متخصص لازم است.
138	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن تصمیم بگیرم روی کدام محصول تمرکز کنم: [محصولات]. هر کدام را با سود، تقاضا و انرژی لازم بسنج و یکی را پیشنهاد بده.
139	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی بازاریابی دهان به دهان برای [کسب و کار] بده. دلیلی بساز که مشتری ها خودشان معرفی کنند و یک محرک ساده اضافه کن.
140	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن یک بحران کوچک کسب و کار را مدیریت کنم: [ماجرای]. قدم های فوری، پیام شفاف به مشتری و درس پیشگیری را بده.
141	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی تبدیل مهارت به کسب و کار فریلنسی بچین: [مهارت]. خدمات، قیمت، اولین مشتری ها و یک نمونه کار ساده را مشخص کن.
142	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن پیشنهاد همکاری بلندمدت به یک مشتری خوب بدهم. ارزش ادامه دار و یک بسته ی اشتراکی /رتینر منطقی پیشنهاد کن.
143	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک تحلیل سریع از سلامت مالی کسب و کارم بده: [اعداد]. نقاط خطر را نشان بده و سه اقدام اولویت دار پیشنهاد کن.
144	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن یک محصول فیزیکی را از ایده تا تولید ببرم: [ایده]. مراحل نمونه سازی، تامین و تست بازار را ساده بچین.
145	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک استراتژی تخفیف که به برند آسیب نزند طراحی کن. بهانه ی منطقی برای تخفیف بده و رمزهایی بگذار که ارزش حفظ شود.
146	تویک مشاور کسب و کار هستی. کمک کن اهداف کسب و کار امسال را روشن و قابل اندازه گیری کنم: [اهداف]. هر کدام را با شاخص، ددلاین و اولین قدم بنویس.
147	تویک مشاور کسب و کار هستی. یک برنامه ی مدیریت نقدینگی برای فصل کم فروش بده. هزینه های قابل تعویق، منابع درآمد سریع و یک بافر امن پیشنهاد کن.

148 **تویک مشاور کسب و کار هستی.** کمک کن داستان برند کسب و کارم را بنویسم: **[کسب و کار]**.

چرایی، ارزش ها و مسیر را در یک روایت کوتاه و انسانی جمع کن.

149 **تویک مشاور کسب و کار هستی.** یک ارزیابی صادقانه بده که آیا وقتش است شغل ثابتم را رها کنم و تمام وقت روی

کسب و کار بروم: **[شرایط]**.

معیارها، پس انداز امن و نشانه های آمادگی را روشن کن و توصیه ی محتاطانه بده.

150 **تویک مشاور کسب و کار هستی.** کمک کن یک ایده ی کسب و کار را قبل از سرمایه گذاری با کمترین هزینه تست کنم:

[ایده].

یک آزمایش یک هفته ای طراحی کن که نشان دهد تقاضا واقعی است یا نه.

مارکتینگ و فروش

50 پرامپت

151 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** ۵ تیر تبلیغاتی جذاب برای **[محصول]** بنویس.

هر کدام روی یک احساس یا نیاز **[مخاطب هدف]** کار کند و بگو کدام قوی تر است و چرا.

152 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک پیام فروش کوتاه برای **[محصول]** بنویس.

با قلاب شروع کن، ارزش و تمایز را بگو و با یک دعوت روشن به اقدام تمام کن.

153 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن مخاطب هدف **[محصول]** را دقیق تعریف کنم.

یک پرسونا با سن، نیاز، ترس و جایی که وقت می گذراند بساز.

154 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک کمپین تخفیف **[مناسبت]** برای **[کسب و کار]** طراحی کن.

پیشنهاد، پیام، کانال ها و یک عنصر فوریت را بیاور.

155 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن مزیت رقابتی **[محصول]** را پیدا و بیان کنم.

تفاوت واقعی با رقبای در یک جمله ی مشتری پسند بنویس.

156 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک ایمیل مارکتینگ برای معرفی **[محصول جدید]** بنویس.

کوتاه، با یک مزیت اصلی و یک دکمه ی اقدام روشن.

157 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** ۵ زاویه ی تبلیغاتی متفاوت برای **[محصول]** بده.

مثلاً ترس، آرزو، صرافه جویی، منزلت و راحتی؛ برای هر کدام یک جمله ی نمونه.

158 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن یک لندینگ پیج فروش برای **[محصول]** بنویسم.

ساختار را بخش بخش بده: قلاب، مشکل، راه حل، اثبات اجتماعی و اقدام.

159	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک استراتژی بازاریابی با بودجه‌ی کم برای [کسب‌وکار] بده. سه کانال ارزان و یک آزمایش هفتگی قابل اندازه‌گیری پیشنهاد کن.
160	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن نظرات مشتری را به محتوای فروش تبدیل کنم: [نظرات]. نقل قول‌های قوی را در بیاور و در قالب پست و تیتربازنویسی کن.
161	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک متن تبلیغ اینستاگرام (کپشن) برای [محصول] بنویس. با یک خط اول توقف‌دهنده و یک دعوت به اقدام و چند هشتگ مرتبط.
162	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن کیف ایمیلی خوش‌آمد برای مشتریان جدید بسازم. ۴ ایمیل با هدف هر مرحله و فاصله‌ی زمانی پیشنهادی.
163	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک پیشنهاد فروش غیرقابل‌رد (offer) برای [محصول] طراحی کن. ارزش، جایزه، ضمانت و فوریت را جوری بچین که خرید منطقی به نظر برسد.
164	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن دلایل خریدن مشتری را پیش‌بینی و پاسخ بدهم: [محصول]. اعتراض‌های رایج را فهرست کن و برای هر کدام یک پاسخ کوتاه بنویس.
165	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک برنامه‌ی معرفی محصول (لانچ) در ۷ روز طراحی کن. هر روز یک هدف و یک نوع محتوا داشته باشد و به روز فروش برسد.
166	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن اسلوگان کوتاه و ماندگار برای [برند] بسازم. ۱۰ گزینه بده و سه تای برتر را با دلیل مشخص کن.
167	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک استراتژی قیمت‌گذاری روانی برای [محصول] پیشنهاد بده. لنگر قیمت، بسته‌بندی و نمایش ارزش را طوری بچین که گران به نظر نرسد.
168	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن مشتری‌های قدیمی را دوباره فعال کنم. یک پیام بازگشت با یک انگیزه و یادآوری ارزش بنویس.
169	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک پست اثبات اجتماعی (social proof) برای [کسب‌وکار] بنویس. آمار، نظر مشتری یا نتیجه‌ی واقعی را جوری بیاور که باورپذیر باشد.
170	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن پیام برندم را در یک جمله خلاصه کنم: [کسب‌وکار]. روشن، متمایز و به یادماندنی، بدون کلیشه.

171	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک کمپین معرفی مشتری (referral) طراحی کن. پاداش دوطرفه و پیامی که به اشتراک گذاری را راحت کند پیشنهاد بده.
172	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن یک آگهی گوگل/اینستاگرام برای [محصول] بنویسم. چند تیترو توضیح کوتاه کلیک خور با کلمات کلیدی [مخاطب] بده.
173	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک تقویم کمپین فصلی برای [کسب و کار] بچین. مناسبت ها، پیام ها و پیشنهادهای هر فصل را مشخص کن.
174	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن نرخ تبدیل صفحه ی فروشم را بالا ببرم: [شرح صفحه]. نقاط ضعف احتمالی و سه تغییر سریع اثرگذار را بگو.
175	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک متن معرفی محصول برای فروشگاه اینترنتی بنویس: [محصول]. مزایا را به زبان فایده برای مشتری بگو، نه فقط ویژگی ها.
176	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن یک وینار/لایو فروش برای [محصول] برنامه ریزی کنم. ساختار محتوا، لحظه ی معرفی پیشنهاد و دعوت به خرید را بچین.
177	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک استراتژی محتوای آموزشی که به فروش منجر شود بده. موضوعاتی که مشتری را از آگاهی به خرید می برد، مرحله به مرحله.
178	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن با رقیبی که ارزان تر است رقابت کنم. راه های تمایز به جز قیمت و پیامی که ارزش را برجسته کند پیشنهاد بده.
179	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک سری استوری فروش برای [محصول] طراحی کن. از قلاب تا معرفی تا اقدام، فریم به فریم با یک ایده ی تعاملی.
180	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن پیشنهاد ویژه ی محدود (فقط امروز) بسازم. فوریت را واقعی و صادقانه نگه دار تا اعتماد از بین نرود.
181	تویک متخصص مارکتینگ هستی. یک برنامه ی افزایش سبد خرید (upsell و cross-sell) بده. برای [محصول] چند مکمل منطقی و پیام پیشنهاد آن ها را بنویس.
182	تویک متخصص مارکتینگ هستی. کمک کن با اینفلوئنسر برای تبلیغ [محصول] همکاری کنم. معیار انتخاب، پیام پیشنهاد و یک بریف کوتاه همکاری بده.

183 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک متن پیامک تبلیغاتی کوتاه و موثر بنویس: **[پیشنهاد]**.
زیر ۱۶ کاراکتر، با ارزش، فوریت و لینک اقدام.

184 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن ارزش واقعی محصولم را به مشتری ثابت کنم.
قبل و بعد استفاده، صرفه جویی یا نتیجه را ملموس نشان بده.

185 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک استراتژی نمونه‌ی رایگان یا تست اولیه برای جذب مشتری بده.
جوری طراحی کن که تجربه‌ی خوب به خرید کامل منجر شود.

186 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن دلیل افت فروش اخیر را پیدا کنم: **[شرایط]**.
چند فرضیه بده و برای هر کدام یک راه سریع بررسی پیشنهاد کن.

187 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک متن خوش آمد و قدردانی بعد از خرید بنویس.
حس خوب خرید را تقویت کن و یک قدم بعدی ملایم پیشنهاد بده.

188 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن پیام فروش را برای **[مخاطب خاص]** شخصی سازی کنم.
زبان و دغدغه‌های همان گروه را در متن منعکس کن.

189 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک ایده‌ی مسابقه یا چالش اینستاگرامی برای **[برند]** بده.
مکانیک ساده، جایزه‌ی مرتبط و راه افزایش مشارکت را بگو.

190 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن ارزش اشتراک ماهانه‌ی **[سرویس]** را توضیح بدهم.
دلیل ماندن و مزیت مقابل پرداخت یک باره را روشن کن.

191 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک متن تبلیغ ویدیویی ۳۰ ثانیه‌ای برای **[محصول]** بنویس.
قلاب در ۳ ثانیه‌ی اول، ارزش در وسط و اقدام در پایان.

192 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن پیام فروشم را کوتاه‌تر و قوی‌تر کنم: **[متن]**.
جمله‌های اضافه را حذف کن و روی یک وعده‌ی اصلی تمرکز بده.

193 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک استراتژی بازاریابی محلی برای **[کسب و کار]** بده.
کانال‌های محلی، همکاری با کسب و کارهای همسایه و یک رویداد کوچک پیشنهاد کن.

194 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن بسته‌بندی پیشنهاد را جذاب‌تر کنم: **[پیشنهاد]**.
نام، ارزش ادراکی و ترتیب نمایش را طوری بچین که وسوسه‌کننده شود.

195 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک برنامه‌ی جمع‌آوری نظرو امتیاز از مشتریان بده. زمان درست درخواست و یک پیام کوتاه بی فشار پیشنهاد کن.

196 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن یک داستان موفقیت مشتری (case study) بنویسم: **[نتیجه]**. مشکل، راه حل و نتیجه را در روایتی کوتاه و باورپذیر بچین.

197 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک استراتژی ماندگاری برند در ذهن مشتری بده. نقاط تماس تکرارشونده و یک عنصر بصری یا کلامی امضایی پیشنهاد کن.

198 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن پیشنهادم را برای مشتری مردد جذاب‌تر کنم. ریسک خرید را کم کن؛ ضمانت، بازگشت وجه یا تست کوتاه اضافه کن.

199 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** یک پلن کامل مارکتینگ سه ماهه برای **[کسب و کار]** بنویس. هدف، مخاطب، کانال‌ها، محتوا و شاخص موفقیت هر ماه را جمع کن.

200 **تویک متخصص مارکتینگ هستی.** کمک کن یک پیشنهاد ویژه برای مشتریان وفادار طراحی کنم. چیزی که حس قدردانی بدهد و آنها را به خرید دوباره و معرفی دیگران تشویق کند.

شبکه‌های اجتماعی و محتوا

50 پرامپت

201 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** ۱۰ ایده‌ی پست اینستاگرام درباره‌ی **[موضوع/کسب و کار]** بده. هر کدام با یک زاویه‌ی متفاوت و یک قلاب کوتاه، و بگو کدام پتانسیل وایرال دارد.

202 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک کپشن گیرا برای پستی درباره‌ی **[موضوع]** بنویس. با یک خط اول توقف‌دهنده، بدنه‌ی ارزشمند و یک دعوت به تعامل و چند هشتگ.

203 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** ۵ قلاب (hook) قوی اول ریلز برای **[موضوع]** بده. کوتاه، کنجکاوی برانگیز و طوری که مخاطب اسکرول را متوقف کند.

204 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک تقویم محتوای یک ماهه برای پیج **[نوع]** بچین. هفته‌ها را تم‌بندی کن و انواع پست (آموزشی، تعاملی، فروش) را متعادل کن.

205 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن یک کاروسل آموزشی درباره‌ی **[موضوع]** بسازم. متن اسلایدها را بده؛ کاور با قلاب، اسلایدهای کوتاه و اسلاید آخر اقدام.

206	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک سری استوری تعاملی برای [موضوع] طراحی کن. از نظرسنجی و سوال تا معرفی، فریم به فریم با یک هدف روشن.
207	تویک استراتژیست محتوا هستی. ۱۰ موضوع محتوایی که مخاطب [پیج] دنبالش است بده. بر اساس دردها و آرزوهای آن مخاطب، با یک عنوان جذاب برای هر کدام.
208	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمک کن یک پست وایرال احتمالی درباره‌ی [موضوع] بسازم. یک زاویه‌ی بحث برانگیز یا غافلگیرکننده و ساختاری که اشتراک‌گذاری را زیاد کند.
209	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک بایوی اینستاگرام حرفه‌ای برای [پیج] بنویس. روشن بگوید چه کاره‌ای، برای که، و یک دعوت به اقدام؛ زیره‌۱۵ کاراکتر.
210	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمک کن ایده‌های ریلز از یک پست آموزشی در بیاورم: [موضوع] . ۵ فرمت ریلز (لیست، قبل/بعد، اشتباه رایج، آموزش سریع، پشت صحنه) بده.
211	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک پست «اشتباهات رایج در [حوزه] » بنویس. ۵ اشتباه با یک اصلاح کوتاه برای هر کدام، در قالب کاروسل.
212	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمک کن با ترند [ترند] برای پیج [نوع] محتوا بسازم. یک ایده که هم به ترند وصل باشد هم به موضوع پیج من.
213	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک برنامه‌ی محتوای هفتگی با ۳ پست و ۵ استوری بده. برای هر پست هدف و فرمت، و برای استوری‌ها ایده‌ی تعاملی مشخص کن.
214	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمک کن مخاطبم را به دنبال‌کننده‌ی وفادار تبدیل کنم. چند نوع محتوا برای اعتمادسازی و یک آیین ارتباط منظم پیشنهاد کن.
215	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک پست معرفی خودم/برندم (about) بنویس. داستانی، انسانی و با یک دلیل روشن که چرا مخاطب بماند.
216	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمک کن عنوان و متن یک ویدیوی یوتیوب درباره‌ی [موضوع] بنویسم. عنوان کلیک‌خور، توضیح سئو محور و ساختار محتوا با تایم‌لاین.
217	تویک استراتژیست محتوا هستی. ۱۰ ایده‌ی محتوای تعاملی (سوال، نظرسنجی، چالش) برای [پیج] بده. هر کدام مشارکت راحت و دلیلی برای کامنت گذاشتن داشته باشد.

- 218 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن یک لیدمگنت (هدیه‌ی رایگان) برای جذب فالوئر طراحی کنم: **[نیج]**.
ایده‌ی فایل، مکانیک دریافت (کامنت/دایرکت) و متن دعوت را بده.
-
- 219 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک استراتژی افزایش سیو و اشتراک برای پست‌هایم بده.
نوع محتوا و عناصری که مخاطب را به ذخیره و ارسال ترغیب می‌کند.
-
- 220 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن به کامنت‌ها جوری جواب بدهم که تعامل بیشتر شود.
چند الگوی پاسخ گرم و سوال برانگیز پیشنهاد کن.
-
- 221 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک پست «قبل و بعد» درباره‌ی **[تحول]** طراحی کن.
متن دو حالت و یک درس کاربردی در پایان.
-
- 222 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن سری محتوایی چند قسمتی درباره‌ی **[موضوع]** بسازم.
۵ قسمت با عنوان و یک قلاب که مخاطب را به قسمت بعد بکشد.
-
- 223 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک برنامه‌ی محتوا برای معرفی محصول **[محصول]** بدون زیادی تبلیغاتی شدن بده.
ترکیبی از آموزش، داستان و اثبات اجتماعی که به فروش نرم برسد.
-
- 224 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن هشتک‌های درست برای پست **[موضوع]** انتخاب کنم.
ترکیبی از هشتک پرمخاطب و نیج، و بگو چند تا و کجا بگذارم.
-
- 225 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک ایده‌ی محتوای پشت‌صحنه برای **[کسب‌وکار]** بده.
چیزی انسانی و باورپذیر که حس نزدیکی بسازد.
-
- 226 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن یک چالش چندروزه برای مخاطبانم طراحی کنم: **[موضوع]**.
هرروز یک قدم ساده و یک راه به اشتراک‌گذاری نتیجه.
-
- 227 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک متن ثابت خوش‌آمد (welcome) برای دایرکت فالوئرهای جدید بنویس.
گرم، مفید و با یک راهنمایی کوتاه به بهترین محتوای پیج.
-
- 228 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن یک پست را برای چند پلتفرم (اینستا، لینکدین، تلگرام) بازنویسی کنم: **[متن]**.
لحن و طول هرکدام را متناسب همان پلتفرم تنظیم کن.
-
- 229 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک ایده‌ی لایو برای تعامل با مخاطب درباره‌ی **[موضوع]** بده.
ساختار، سوال‌های شروع و یک قلاب ماندگاری تا آخر.
-

230	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمکم کن آماری/نتیجه‌ای را به یک پست جذاب تبدیل کنم: [داده]. یک عدد غافلگیرکننده را برجسته کن و معنایش را برای مخاطب بگو.
231	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک پست انگیزشی کوتاه و باکلاس (بدون کلیشه) درباره‌ی [موضوع] بنویس. واقعی و ملموس، با یک جمله‌ی به یادماندنی.
232	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمکم کن یک نظرسنجی استوری طراحی کنم که به ایده‌ی محتوا برسد. سوال‌ها را جوری بچین که پاسخ‌هایش موضوع پست بعدی شود.
233	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک برنامه‌ی رشد ۹۰ روزه برای پیج [نوع] بده. هر ماه یک تمرکز (تعامل، جذب، فروش) و کارهای هفتگی مشخص کن.
234	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمکم کن سبک و لحن ثابت برندم را در محتوا تعریف کنم. چند صفت لحنی، کلمات دوست و کلمات ممنوع را مشخص کن.
235	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک ایده‌ی محتوای پرسش و پاسخ (Q&A) با مخاطب طراحی کن. چطور سوال جمع کنم و چطور پاسخ‌ها را به چند پست تبدیل کنم.
236	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمکم کن یک تیزر کوتاه برای اعلام [رویداد/محصول] بسازم. کنجکاوی بساز، تاریخ را بگو و مخاطب را منتظر بگذار.
237	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک پست فهرستی (مثلاً ۷ نکته درباره‌ی [موضوع]) بنویس. هر نکته کوتاه و کاربردی، با یک عنوان کلی که کلیک خور باشد.
238	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمکم کن با کمبود ایده در روزهای بی‌الهام محتوا بسازم. چند قالب همیشه جواب‌ده بده که سریع پرشان کنم.
239	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک ایده‌ی همکاری محتوایی با پیج [نوع] بده. فرمت مشترک و ارزشی که برای مخاطب هر دو طرف داشته باشد.
240	تویک استراتژیست محتوا هستی. کمکم کن یک پست را برای الگوریتم بهینه کنم: [موضوع]. قلاب، طول ماندگاری، دعوت به تعامل و زمان انتشار را پیشنهاد بده.
241	تویک استراتژیست محتوا هستی. یک ایده‌ی محتوای آموزشی سریالی برای تثبیت تخصصم بده: [حوزه]. مجموعه‌ای که مخاطب را قدم به قدم متخصص‌تر کند.

242 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن داستان یک روز کاری ام را به محتوای جذاب تبدیل کنم. لحظه‌های قابل ربط و یک درس یا حس مشترک را برجسته کن.

243 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک برنامه‌ی بازنشر محتوای قدیمی خوب بده. معیار انتخاب و راه به روزرسانی و بسته‌بندی دوباره‌شان را بگو.

244 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن با یک پست ساده تعامل کامنت را زیاد کنم. یک سوال یا انتخاب ساده که جوابش برای همه راحت باشد پیشنهاد کن.

245 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک ایده‌ی محتوای «افشاگری/پشت‌پرده‌ی [حوزه]» بده. چیزی که مخاطب نمی‌داند و برایش ارزشمند و کمی جسورانه است.

246 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن پیام اصلی برندم را در ۳ نوع محتوا تکرار کنم. یک ایده برای پست، استوری و ریلز که همه یک پیام را برسانند.

247 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک الگوی تحلیل عملکرد هفتگی پیچ بده. چه چیزهایی را ببینم و چطور از آن‌ها برای هفته‌ی بعد تصمیم بگیرم.

248 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن یک کمپین مناسبی [مناسبت] برای پیجم طراحی کنم. ایده‌ی محتوا، پیام و یک تعامل ویژه‌ی آن مناسبیت را بده.

249 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** یک استراتژی کامل محتوا برای رشد و فروش پیچ [نوع] در ۶ ماه بنویس. مخاطب، ستون‌های محتوایی، ریتم انتشار و مسیر تبدیل فالوئر به مشتری را جمع کن.

250 **تویک استراتژیست محتوا هستی.** کمک کن یک ایده‌ی پست بحث‌برانگیز (اما محترمانه) درباره‌ی [موضوع] بسازم. دیدگاهی که تعامل و نظر بسازد بدون ایجاد جنجال منفی.

طراحی و خلاقیت

251 **تویک مدیر هنری هستی.** برای برند [نام] در حوزه‌ی [صنعت] ۵ ایده‌ی هویت بصری بده. برای هر کدام حال و هوا، پالت رنگی و نوع فونت را کوتاه توصیف کن.

252 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک پالت رنگی هماهنگ برای [پروژه] بسازم. ۵ رنگ با کد هگزبده و نقش هر کدام (اصلی، مکمل، تاکید) را بگو.

253 **تویک مدیر هنری هستی.** دو فونت متناسب برای **[پروژه]** (یکی تیترو، یکی متن) پیشنهاد بده. دلیل همخوانی و حال و هوایی که می‌سازند را بگو.

254 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک بریف طراحی برای **[پروژه]** بنویسم. هدف، مخاطب، پیام، حال و هوا و محدودیت‌ها را روشن کن.

255 **تویک مدیر هنری هستی.** ۵ ایده‌ی خلاقانه برای پوستر درباره‌ی **[موضوع]** بده. هر کدام یک کانسپت بصری متفاوت با یک جمله توضیح.

256 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن روی طرح فعلی‌ام بازخورد حرفه‌ای بگیرم: **[توضیح طرح]**. نقاط قوت، سه مشکل اصلی و راه بهبود هر کدام را بگو.

257 **تویک مدیر هنری هستی.** یک کانسپت خلاق برای کمپین **[برند]** بده. ایده‌ی محوری، شعار و نحوه‌ی اجرا در چند رسانه را کوتاه بگو.

258 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن سبک بصری ثابت برای پیج/برندم تعریف کنم. قواعد رنگ، فونت، فاصله و لحن تصویری را در یک راهنمای کوتاه جمع کن.

259 **تویک مدیر هنری هستی.** ۱۰ ایده‌ی نام خلاق برای **[محصول/برند]** بده. کوتاه، به یادماندنی و مرتبط، با سه پیشنهاد برتر و دلیلش.

260 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک لوگو را کانسپت‌پردازی کنم: **[برند و حوزه]**. چند جهت فکری (تایپی، نمادین، ترکیبی) با توصیف بده تا بعد اجرا کنم.

261 **تویک مدیر هنری هستی.** یک مودبورد برای پروژه‌ی **[نام]** توصیف کن. حال و هوا، رنگ‌ها، بافت‌ها و نوع تصاویری که باید جمع کنم را بگو.

262 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک چیدمان (لایوت) پست اینستاگرام طراحی کنم: **[محتوا]**. سلسله‌مراتب عناصر، جای تیترو فضای خالی را توصیف کن.

263 **تویک مدیر هنری هستی.** ۵ ایده‌ی خلاق برای بسته‌بندی **[محصول]** بده. هر کدام با یک حس برند و یک عنصر متمایزکننده.

264 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک ترکیب رنگی مناسب حال و هوای **[حس]** بسازم. ۵ رنگ با کد هگز و توضیح حسی که منتقل می‌کنند.

265	تویک مدیر هنری هستی. یک ایده برای اینفوگرافیک [موضوع/داده] بده. ساختار بصری، نوع نمودار و ترتیب خواندن را پیشنهاد کن.
266	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن خلاقیتم را وقتی گیر کرده‌ام آزاد کنم: [پروژه] . چند تمرین ایده پردازی سریع و یک زاویه‌ی کاملاً متفاوت بده.
267	تویک مدیر هنری هستی. یک کانسپت تیتراژ/کاور ویدیو برای [موضوع] پیشنهاد بده. عنصر بصری اصلی، تایپوگرافی و حال و هوا را توصیف کن.
268	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن طرح را مینیمال تر و تمیزتر کنم: [توضیح] . چه چیزهایی را حذف کنم و چطور فضای خالی را بهتر به کار ببرم.
269	تویک مدیر هنری هستی. ۵ ایده‌ی خلاق برای استوری‌های برند [نوع] بده. هر کدام قالبی که هم زیبا باشد هم تعامل بسازد.
270	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن یک سیستم آیکنی ساده برای [پروژه] طراحی کنم. سبک، ضخامت خط و قواعد یکدستی را مشخص کن.
271	تویک مدیر هنری هستی. یک جهت خلاق برای عکاسی محصول [محصول] بده. پس زمینه، نور، پراپ و حال و هوا را توصیف کن.
272	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن تایپوگرافی یک تیتراژ جذاب‌تر کنم: [تیتراژ] . چیدمان، تضاد اندازه و تاکید روی کلمه‌ی کلیدی را پیشنهاد بده.
273	تویک مدیر هنری هستی. ۵ ایده‌ی تصویرسازی برای مقاله/پست [موضوع] بده. هر کدام یک استعاره‌ی بصری ساده و گویا.
274	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن رنگ برندم را در حالت‌های مختلف (تیره/روشن) هماهنگ کنم. نسخه‌های رنگی و قواعد استفاده در هر پس زمینه را بده.
275	تویک مدیر هنری هستی. یک کانسپت خلاق برای غرفه/فضای فیزیکی [برند] بده. عنصر بصری به یادماندنی و تجربه‌ای که بازدیدکننده حس کند.
276	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن یک الگوی ثابت کاروسل برای پیجم بسازم. ساختار کاور، اسلایدهای میانی و اسلاید آخر را مشخص کن.

- 277 **تویک مدیر هنری هستی.** ۵ سبک تصویری متفاوت برای همین کانسپت پیشنهاد بده: **[کانسپت]**. هر کدام با حال و هوا و مخاطبی که بهش می خورد.
-
- 278 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن حس لوکس بودن را به طراحی **[پروژه]** اضافه کنم. نکات رنگ، فونت، فضا و جزئیاتی که حس گران می سازند.
-
- 279 **تویک مدیر هنری هستی.** یک ایده ی خلاق برای دعوت نامه / کارت **[مناسبت]** بده. کانسپت، رنگ و یک عنصر غافلگیر کننده را توصیف کن.
-
- 280 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن ترتیب خواندن چشم در طرحم را درست کنم: **[توضیح]**. با سلسله مراتب، اندازه و کنتراست، مسیر نگاه را هدایت کن.
-
- 281 **تویک مدیر هنری هستی.** ۱۰ ایده ی موضوع عکاسی / محتوای بصری برای برند **[نوع]** بده. متنوع، قابل اجرا و متناسب با هویت برند.
-
- 282 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک گرافیک تبلیغاتی را حرفه ای تر کنم: **[توضیح]**. سه اصلاح سریع در تایپ، رنگ و فاصله پیشنهاد بده.
-
- 283 **تویک مدیر هنری هستی.** یک کانسپت خلاق برای موشن / انیمیشن کوتاه **[موضوع]** بده. ایده ی حرکت، ریتم و لحظه ی اوج را توصیف کن.
-
- 284 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن استایل تصویری رقبا را تحلیل و از آن ها متمایز شوم: **[حوزه]**. الگوهای مشترکشان را بگو و یک جهت بصری متفاوت پیشنهاد کن.
-
- 285 **تویک مدیر هنری هستی.** یک راهنمای سریع ترکیب بندی برای پست های **[نوع]** بده. قواعد ساده ی گرید، فضای خالی و تعادل که همیشه جواب بدهند.
-
- 286 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن یک طرح شلوغ را ساده و خوانا کنم: **[توضیح]**. چه عناصری را گروه بندی، حذف یا کم رنگ کنم.
-
- 287 **تویک مدیر هنری هستی.** ۵ ایده ی خلاق برای معرفی تیم / افراد به صورت بصری بده. هر کدام قالبی که شخصیت و انسجام برند را نشان دهد.
-
- 288 **تویک مدیر هنری هستی.** کمک کن حال و هوای **[حس]** را فقط با رنگ و فونت منتقل کنم. ترکیب رنگ و نوع فونت متناسب با آن حس را پیشنهاد بده.
-

289	تویک مدیر هنری هستی. یک کانسپت برای ریدیزاین [چیز] بده. مشکلات طرح فعلی و جهت جدید را با دلیل توضیح بده.
290	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن یک الگوی رنگی فصلی برای برندم بسازم: [فصل] . رنگ‌ها و حال و هوایی که با آن فصل و برند هماهنگ باشد.
291	تویک مدیر هنری هستی. ۵ ایده‌ی خلاق برای تیترو روی کاور [محتوا] بده. هر کدام با یک بازی کلامی یا تضاد جذاب.
292	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن جزئیات کوچکی که کیفیت طرح را بالا می‌برند را رعایت کنم. فهرستی از نکات ریز حرفه‌ای در فاصله، تراز و یکدستی بده.
293	تویک مدیر هنری هستی. یک جهت خلاق برای هویت بصری رویداد [نام] بده. رنگ، فونت، الگو و یک عنصر امضایی را توصیف کن.
294	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن سبک تصویرسازی مناسب مخاطب [مخاطب] را انتخاب کنم. چند سبک با دلیل تناسب و یک پیشنهاد نهایی بده.
295	تویک مدیر هنری هستی. یک ایده‌ی خلاق برای پروفایل و های لایت اینستاگرام [برند] بده. قاب یکدست، رنگ‌بندی و آیکون‌های هماهنگ را توصیف کن.
296	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن یک طرح را برای چاپ آماده کنم: [توضیح] . نکات رنگ، حاشیه‌ی امن و کیفیت را به زبان ساده یادآوری کن.
297	تویک مدیر هنری هستی. ۵ ایده‌ی کمپین بصری خلاق برای [مناسبت] بده. هر کدام یک کانسپت ساده اما به یادماندنی.
298	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن ذوق بصری ام را تقویت کنم. یک تمرین روزانه‌ی کوتاه و چند منبع الهام برای تحلیل طراحی‌ها پیشنهاد بده.
299	تویک مدیر هنری هستی. یک راهنمای کامل هویت بصری برای برند [نام] در حوزه‌ی [صنعت] بنویس. لوگو، پالت، فونت، لحن تصویری و قواعد استفاده را در یک بسته‌ی منسجم جمع کن.
300	تویک مدیر هنری هستی. کمک کن یک طرح را برای موبایل و دسکتاپ هر دو خوانا کنم: [توضیح] . سلسله‌مراتب و اندازه‌ها را طوری تنظیم کن که در هر دو حالت تمیز و خوانا بماند.

- 301** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** یک متن معرفی کوتاه و گیرا برای **[موضوع]** بنویس. با یک قلاب شروع کن، ارزش را روشن بگو و لحن را **[رسمی/دوستانه]** نگه دار.
- 302** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** این متن را روان‌تر و حرفه‌ای‌تر بازنویسی کن: **[متن]**. معنی را حفظ کن، جمله‌های سنگین را ساده کن و ریتم را بهتر کن.
- 303** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** ۵ تیتیر کلیک‌خور برای مطلب **[موضوع]** بنویس. هر کدام با یک تکنیک متفاوت (کنجکاوی، عدد، ترس، وعده) و بگو کدام قوی‌تر است.
- 304** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** یک متن «درباره‌ی من/ما» برای **[کسب‌وکار]** بنویس. انسانی، با داستان کوتاه، ارزش‌ها و یک دلیل اعتماد.
- 305** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** کمک کن این متن طولانی را کوتاه و پرمغز کنم: **[متن]**. پیام اصلی را نگه دار و کلمات اضافه را حذف کن.
- 306** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** یک داستان کوتاه برند برای **[کسب‌وکار]** بنویس. چرایی، چالش و مسیر را در روایتی گرم و باورپذیر جمع کن.
- 307** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** ۳ نسخه‌ی متن تبلیغاتی با لحن‌های مختلف برای **[محصول]** بده. رسمی، شوخ و احساسی؛ و بگو هر کدام برای چه مخاطبی بهتر است.
- 308** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** کمک کن یک ایمیل/پیام سرد که جواب بگیرد بنویسم: **[هدف]**. شخصی، کوتاه و با یک درخواست کم‌فشار و روشن.
- 309** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** یک متن توضیح محصول برای فروشگاه بنویس: **[محصول]**. ویژگی‌ها را به فایده برای مشتری ترجمه کن و با یک دعوت تمام کن.
- 310** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** کمک کن لحن نوشتاری ثابت برای برندم تعریف کنم. چند صفت، چند کلمه‌ی دوست و چند کلمه‌ی ممنوع مشخص کن.
- 311** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** یک متن سخنرانی کوتاه **[مدت]** درباره‌ی **[موضوع]** بنویس. با یک شروع گیرا، سه نکته‌ی اصلی و یک پایان به یادماندنی.
- 312** **تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی.** کمک کن یک شعار (اسلوگان) کوتاه برای **[برند]** بسازم. ۱۰ گزینه بده و سه تایی برتر را با دلیل انتخاب کن.

313	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. یک متن خبری کوتاه (press release) درباره‌ی [خبر] بنویس. رسمی، با تیتراژ، لید و نقل قول، وبی حاشیه.
314	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. کمکم کن یک بیوگرافی حرفه ای در سه طول (کوتاه، متوسط، بلند) بنویسم: [اطلاعات] هر نسخه برای یک کاربرد (بایو، سایت، معرفی) مناسب باشد.
315	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. یک متن دعوت به رویداد [نام] بنویس. جذاب، با دلیل شرکت، جزئیات کلیدی و یک دعوت به ثبت نام.
316	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. کمکم کن یک متن را برای مخاطب [مخاطب] بازنویسی کنم: [متن] . زبان و مثال ها را به دنیای همان مخاطب نزدیک کن.
317	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. ۵ آغاز جذاب برای یک مقاله درباره‌ی [موضوع] بده. هر کدام با یک تکنیک متفاوت که خواننده را نگه دارد.
318	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. کمکم کن یک متن خشک و اداری را انسانی تر کنم: [متن] . لحن را گرم کن بدون اینکه حرفه ای بودن از بین برود.
319	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. یک متن قدردانی و تشکر صمیمی برای [مناسبت/مخاطب] بنویس. واقعی و مشخص، نه کلی و تشریفاتی.
320	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. کمکم کن یک متن متقاعد کننده برای [هدف] بنویسم. از ساختار مشکل-تحریک-راه حل استفاده کن و با یک اقدام تمام کن.
321	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. یک توضیح ساده برای مفهوم پیچیده‌ی [مفهوم] بنویس. با زبان روزمره و یک مثال ملموس، انگار برای یک دوست توضیح می دهی.
322	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. کمکم کن عنوان و توضیح یک محصول دیجیتال بنویسم: [محصول] . ارزش را در تیتراژ و در توضیح، نتیجه ای که کاربر می گیرد را برجسته کن.
323	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. یک متن کوتاه اسلاید برای ارائه‌ی [موضوع] بنویس. کم کلمه، با یک پیام در هر اسلاید و لحن روشن.
324	تویک کپی رایتز حرفه ای هستی. کمکم کن یک پاراگراف نتیجه گیری قوی برای [متن] بنویسم. پیام را جمع کن، حسی بگذار و با یک جمله ی ماندگار ببند.

325	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. ۵ نسخه‌ی کوتاه‌شده از این جمله بده تا انتخاب کنم: [جمله]. هرکدام یک لحن یا تأکید متفاوت داشته باشد.
326	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمکم کن یک بیانیه‌ی ماموریت (mission) برای [کسب‌وکار] بنویسم. کوتاه، الهام‌بخش و مشخص درباره‌ی اینکه برای که و چه می‌کنیم.
327	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن معرفی خدمات برای صفحه‌ی خدمات [کسب‌وکار] بنویس. هر خدمت با یک عنوان، یک فایده و یک دعوت به تماس.
328	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمکم کن با ترس نوشتن (بلاک نویسنده) کنار بیایم: [موضوع]. یک شروع خیلی ساده و چند سوال که متن را از دل آن‌ها بیرون بکشد بده.
329	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن کوتاه همدلانه برای پاسخ به [موقعیت حساس] بنویس. با احترام، بدون کلیشه و بالحنی که آرامش بدهد.
330	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمکم کن یک شرح ویدیو/پادکست سئومحور بنویسم: [موضوع]. خلاصه‌ی جذاب، کلمات کلیدی و فهرست سرفصل‌ها با زمان.
331	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن فروش داستانی برای [محصول] بنویس. از یک صحنه‌ی ملموس شروع کن و مخاطب را نرم به راه‌حل برسان.
332	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمکم کن جمله‌های پیچیده‌ی این متن را ساده کنم: [متن]. هر جمله را کوتاه و یک مفهومی کن تا خواندنش راحت شود.
333	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن معرفی کوتاه برای لینکدین درباره‌ی [تخصص] بنویس. حرفه‌ای، با دستاورد مشخص و یک لحن انسانی.
334	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمکم کن یک ایمیل خبرنامه‌ی جذاب بنویسم: [موضوع]. خط موضوع کلیک‌خور، بدنه‌ی مفید و یک اقدام روشن.
335	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن کوتاه برای معرفی/کمپین بنویس: [پیشنهاد]. ارزش و فوریت را در چند جمله‌ی جمع‌وجور بیاور.
336	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمکم کن یک شعار و یک توضیح یک خطی برای [برند] بسازم. همه‌انگ با هم، به یادماندنی و روشن درباره‌ی ارزش برند.

337	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن راهنمای گام‌به‌گام برای [کار] بنویس. مراحل را شماره‌گذاری کن، هر گام کوتاه و بی‌ابهام باشد.
338	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمک کن یک متن رسمی را دوستانه و یک متن دوستانه را رسمی کنم: [متن] . هر دو نسخه را بده تا بسته به موقعیت انتخاب کنم.
339	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک آگهی استخدام جذاب برای موقعیت [شغل] بنویس. فراتر از مسئولیت‌ها، دلیل خواستنی کار کردن اینجا را بگو.
340	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمک کن بازخورد منفی را محترمانه و سازنده بنویسم: [موضوع] . با نکات مثبت شروع کن، مشخص باش و راه بهبود بده.
341	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن کوتاه انگیزشی با کلاس برای [مخاطب] بنویس. واقعی و ملموس، با یک جمله‌ی به‌یادماندنی و بدون شعارزدگی.
342	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمک کن یک داستان مشتری (تجربه‌ی موفق) بنویسم: [نتیجه] . مشکل، مسیر و نتیجه را در روایتی کوتاه و باورپذیر بچین.
343	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن صفحه‌ی «تماس با ما» ی گرم برای [کسب‌وکار] بنویس. دعوت‌کننده، با راه‌های ارتباط و یک جمله که حس راحتی بدهد.
344	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمک کن یک پیام عذرخواهی عمومی درباره‌ی [مسئله] بنویسم. صادق، مسئولیت‌پذیر و همراه با اقدام اصلاحی.
345	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک سری سه‌ایمیلی برای فروش [محصول] بنویس. ایمیل ارزش، ایمیل اثبات و ایمیل پیشنهاد را با فاصله‌ی مناسب بچین.
346	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمک کن متنی بنویسم که هم آموزنده باشد هم بفروشد: [موضوع] . ابتدا ارزش واقعی بده و بعد به‌طور طبیعی به پیشنهاد وصل شو.
347	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. یک متن کوتاه تبلیغ رادیویی/صوتی ۲۰ ثانیه‌ای بنویس: [محصول] . ریتم‌دار، شنیداری و با یک جمله‌ی ماندگار در پایان.
348	تویک کپی‌رایتر حرفه‌ای هستی. کمک کن لیست مزایای [محصول] را جذاب بنویسم. هر مزیت را با فعل قوی و فایده‌ی ملموس بیان کن.

349 **تویک کی رایتز حرفه ای هستی.** یک متن برای صفحه‌ی «سوالات پرتکرار» درباره‌ی **[موضوع]** بنویس. سوال‌ها را از زبان مشتری بپرس و پاسخ‌ها را کوتاه و روشن بده.

350 **تویک کی رایتز حرفه ای هستی.** یک راهنمای کامل لحن و سبک نوشتاری برنند برای **[کسب و کار]** بنویس. شخصیت برنند، قواعد لحن، نمونه‌های خوب و بد را در یک سند جمع کن.

یادگیری و مطالعه

50 پرامپت

351 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** مفهوم **[موضوع]** را طوری توضیح بده که یک بچه‌ی ۱۰ ساله بفهمد. از یک مثال روزمره استفاده کن و از اصطلاحات پیچیده پرهیز کن.

352 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک برنامه‌ی مطالعه‌ی **[مدت]** برای یادگیری **[موضوع]** بچین. هفته‌ها را با هدف، منبع و تمرین مشخص کن و واقع‌بینانه باشد.

353 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن **[موضوع]** را با روش فاینمن یاد بگیرم. مفهوم را ساده توضیح بده، بعد نقاط ضعف فهمم را با چند سوال پیدا کن.

354 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک خلاصه‌ی ساختارمند از این متن برایم بساز: **[متن]**. نکات کلیدی، مفاهیم اصلی و یک جمع‌بندی کوتاه.

355 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** ۱۰ سوال تمرینی از **[موضوع]** با پاسخ برایم بساز. از ساده به سخت، تا فهمم را بسنجم.

356 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن **[موضوع]** را با فلش‌کارت حفظ کنم. مجموعه‌ای از پرسش و پاسخ کوتاه بساز که مرور را راحت کند.

357 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک نقشه‌ی راه کامل یادگیری **[مهارت]** از صفر تا حرفه‌ای بده. مراحل، منابع و یک پروژه‌ی تمرینی برای هر مرحله.

358 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** این مطلب سخت را با یک تشبیه ساده کن: **[مطلب]**. یک استعاره‌ی آشنا پیدا کن که مفهوم را جا بیندازد.

359 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن برای امتحان **[موضوع]** در **[مدت]** آماده شوم. اولویت مباحث، برنامه‌ی روزانه و روش مرور را بده.

360 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک توضیح گام به گام برای حل این نوع مسئله بده: **[نمونه مسئله]**.
منطق هر قدم را بگو تا خودم بتوانم مشابهش را حل کنم.

361 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن عادت مطالعه‌ی روزانه بسازم.
یک روال کوچک و پایدار و راهی برای پیگیری پیشرفت پیشنهاد بده.

362 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** ۵ منبع خوب برای یادگیری **[موضوع]** معرفی کن و اولویت‌بندی کن.
برای هر کدام بگو مناسب چه سطحی است و از کدام شروع کنم.

363 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن مطالب یک فصل را به یک نقشه‌ی ذهنی تبدیل کنم: **[موضوع]**.
مفاهیم اصلی و ارتباطشان را ساختارمند بچین.

364 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک روش مرور فاصله‌دار برای حفظ بلندمدت **[موضوع]** بده.
بازه‌های مرور و مقدار هر جلسه را مشخص کن.

365 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن انگیزه‌ام برای یادگیری **[موضوع]** را حفظ کنم.
هدف را به دلیل شخصی وصل کن و نقاط پاداش کوچک بگذار.

366 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** این جزوه را به زبان ساده و با مثال بازنویسی کن: **[متن]**.
هر بخش سنگین را با یک مثال روزمره روشن کن.

367 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن مهارت **[مهارت]** را در ۳ روز تمرین کنم.
هر روز یک تمرین کوچک و در پایان هفته یک جمع‌بندی.

368 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** ۱۰ اصطلاح کلیدی **[حوزه]** را با تعریف ساده بهم بگو.
هر کدام یک جمله، با یک مثال کوتاه.

369 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن یک موضوع را با تدریس آن یاد بگیرم: **[موضوع]**.
فرض کن من قرار است به کسی درس بدهم؛ سوال بپرس و اشتباهاتم را اصلاح کن.

370 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک برنامه‌ی یادگیری زبان **[زبان]** برای سطح **[سطح]** بده.
مهارت‌ها، منابع و تمرین روزانه‌ی واقع‌بینانه.

371 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن تمرکز من موقع مطالعه بالا برود.
ترفندهای محیطی و ذهنی و یک تکنیک زمان‌بندی پیشنهاد بده.

- 372 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** این ویدیو/سخنرانی را که خلاصه‌اش را می‌دهم به نکات کاربردی تبدیل کن: **[خلاصه]**
درس‌هایی که می‌توانم همین امروز اجرا کنم را در بیاور.
-
- 373 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن نقاط ضعفم در **[موضوع]** را پیدا کنم.
چند سوال تشخیصی بپرس و بعد بگو کجا باید بیشتر کار کنم.
-
- 374 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک روش یادداشت‌برداری موثر برای **[نوع محتوا]** پیشنهاد بده.
ساختاری که بعداً مرور و استفاده‌اش راحت باشد.
-
- 375 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن مفهوم **[مفهوم]** را با یک داستان به خاطر بسپارم.
یک روایت کوتاه بساز که عناصر کلیدی را در خود داشته باشد.
-
- 376 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** ۵ سوال عمیق درباره‌ی **[موضوع]** بپرس تا فکرم را باز کند.
سوال‌هایی که فراتر از حفظ، درک را به چالش بکشند.
-
- 377 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن برنامه‌ی مطالعه را با کار/زندگی شلوغ تطبیق بدهم: **[شرایط]**.
از زمان‌های خرد استفاده کن و هدف روزانه‌ی کوچک بگذار.
-
- 378 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک مقایسه‌ی ساده بین **[مفهوم اول]** و **[مفهوم دوم]** بده.
شباهت‌ها، تفاوت‌ها و اینکه هر کدام کی به کار می‌آید.
-
- 379 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن یک کتاب را فعال و موثر بخوانم: **[کتاب/موضوع]**.
سوال‌هایی که قبل، حین و بعد از خواندن بپرسم را بده.
-
- 380 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک تمرین روزانه برای تقویت **[مهارت ذهنی، مثلاً حافظه]** بده.
کوتاه، قابل اجرا و با افزایش تدریجی سختی.
-
- 381 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن مطالب پراکنده‌ام درباره‌ی **[موضوع]** را سازمان بدهم: **[موارد]**.
آن‌ها را دسته‌بندی کن و یک ساختار منطقی برایشان بساز.
-
- 382 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک آزمون کوتاه برای سنجش یادگیری‌ام از **[موضوع]** بساز.
چند سوال با سطح‌های مختلف و کلید پاسخ.
-
- 383 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن یک مهارت عملی را با پروژه یاد بگیرم: **[مهارت]**.
یک پروژه‌ی کوچک واقعی تعریف کن که همه‌ی پایه‌ها را تمرین بدهد.
-

- 384** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک راهنمای مطالعه برای یادگیری سریع **[موضوع]** قبل از **[رویداد]** بده. فقط مهم‌ترین‌ها را اولویت بده و از کمال‌گرایی پرهیز کن.
-
- 385** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن اشتباهاتم در تمرین **[مهارت]** را تحلیل کنم: **[نمونه]**. الگوی خطاها را پیدا کن و تمرین هدفمند پیشنهاد بده.
-
- 386** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** ۵ روش یادگیری متفاوت برای **[موضوع]** پیشنهاد بده. بگو هر کدام برای چه نوع یادگیرنده‌ای بهتر است.
-
- 387** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن مفهوم **[موضوع]** را به زندگی واقعی وصل کنم. چند کاربرد ملموس بده تا یادگیری معنادار شود.
-
- 388** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک برنامه‌ی مرور نهایی شب قبل از امتحان **[موضوع]** بده. فقط کلیدی‌ترین‌ها، بدون مطالعه‌ی سنگین جدید.
-
- 389** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن سرعت خواندن و درکم را بالا ببرم. چند تکنیک عملی و یک تمرین روزانه‌ی کوتاه پیشنهاد بده.
-
- 390** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک توضیح از **[موضوع]** در سه سطح (مبتدی، متوسط، پیشرفته) بده. تا بتوانم پله‌پله عمیق‌تر شوم.
-
- 391** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن با حواس‌پرتی گوشی موقع درس مبارزه کنم. یک قاعده‌ی ساده و یک جایگزین عملی پیشنهاد بده.
-
- 392** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک لیست پیش‌نیازهای یادگیری **[موضوع]** بده. چیزهایی که بهتر است اول بدانم تا مسیر هموارتر شود.
-
- 393** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن یادگیری‌ام را با تدریس به دیگران تثبیت کنم: **[موضوع]**. یک ساختار ساده برای توضیح آن به یک نفر دیگر بده.
-
- 394** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک برنامه‌ی یادگیری خودآموز ۳ ماهه برای **[مهارت]** بنویس. منابع، پروژه‌ها و نقاط ارزیابی ماهانه را مشخص کن.
-
- 395** **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن انگیزه‌ام را بعد از یک شکست درسی بازیابی کنم: **[شرایط]**. دلیل واقعی افت را پیدا کن و یک شروع دوباره‌ی کوچک پیشنهاد بده.
-

396 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک روش ترکیب یادگیری و استراحت برای جلوگیری از فرسودگی بده. چرخه‌ی مطالعه و استراحت و نشانه‌های خستگی ذهنی را بگو.

397 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن مطالب یک دوره‌ی آنلاین را بهتر جذب کنم: **[دوره]**. روش یادداشت، تمرین و اجرای آموخته‌ها را پیشنهاد بده.

398 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک بازی یادگیری یا چالش سرگرم‌کننده برای **[موضوع]** طراحی کن. که هم آموزنده باشد هم انگیزه‌ی ادامه بدهد.

399 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** کمک کن ذهنیت رشد (growth mindset) در یادگیری بسازم. چند باور محدودکننده را بازنویسی کن و یک تمرین روزانه بده.

400 **تویک معلم خصوصی صبور هستی.** یک برنامه‌ی کامل خودآموزی از صفر تا کار با **[مهارت]** بنویس. مسیر، منابع، پروژه‌ها و نمونه‌کاری که در پایان بسازم را جمع کن.

50 پرامپت

پول و مالی شخصی

401 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن یک بودجه‌ی ماهانه بر اساس درآمدم بسازم: **[درآمد]**. هزینه‌ها را دسته‌بندی کن، پس‌انداز را از اول کنار بگذار و یک قاعده‌ی ساده بده.

402 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن هزینه‌های غیرضروری‌ام را پیدا و کم کنم: **[هزینه‌ها]**. هرکدام را با معیار ارزش بسنج و راه کاهش پیشنهاد کن.

403 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** یک برنامه‌ی پس‌انداز برای هدف **[هدف]** در **[مدت]** بده. مبلغ ماهانه‌ی لازم و یک راه خودکار کردن پس‌انداز را بگو.

404 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن با درآمد نامنظم (فریلنسری) مالیم را مدیریت کنم. روش حقوق ثابت شخصی و صندوق ماه‌های کم‌کار را توضیح بده.

405 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن یک صندوق اضطراری بسازم. چقدر و چطور، و کجا نگهش دارم که هم امن باشد هم در دسترس.

406 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** یک برنامه‌ی خروج از بدهی برایم بچین: **[بدهی‌ها]**. ترتیب پرداخت، مبلغ ماهانه و یک استراتژی انگیزشی بده.

407	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن یاد بگیرم پولم را کجا خرج می‌کنم. یک روش ساده‌ی ثبت هزینه و مرور هفتگی پیشنهاد بده.
408	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه‌ی مالی ساده برای یک زوج جوان بده: [شرایط]. تقسیم هزینه‌ها، پس‌انداز مشترک و شفافیت مالی را شامل شود.
409	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن اهداف مالی کوتاه، میان و بلندمدت تعریف کنم. هرکدام را با مبلغ، زمان و اولین قدم مشخص کن.
410	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک راهنمای ساده برای شروع سرمایه‌گذاری با پول کم بده. مفاهیم پایه، ریسک و اینکه از کجا و با چه ذهنیتی شروع کنم.
411	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن هزینه‌های اشتراک‌ها و سرویس‌هایم را حسابرسی کنم: [لیست]. کدام‌ها ارزشش را دارند و کدام‌ها را لغو کنم.
412	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه‌ی پس‌انداز خودکار و بی‌دردسر پیشنهاد بده. جوری که پول قبل از خرج شدن کنار برود و وسوسه کم شود.
413	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن تصمیم بگیرم خرید [خرید بزرگ] الان درست است یا نه. هزینه‌ی واقعی، جایگزین‌ها و اثرش بر بودجه را بررسی کن.
414	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک روش تقسیم درآمد (مثل قانون ۵۰/۳۰/۲۰) متناسب با من پیشنهاد بده: [شرایط]. درصدها را با واقعیت زندگی‌ام تنظیم کن.
415	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن برای بازنشستگی/آینده از همین حالا برنامه بریزم. قدم‌های ساده‌ی امروز و عادت‌هایی که در بلندمدت اثر بزرگ دارند.
416	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه‌ی مالی برای ماه‌های سخت اقتصادی بده. هزینه‌های ضروری را جدا کن و یک نقشه‌ی نجات کوتاه‌مدت بساز.
417	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن ارزش واقعی زمانم را حساب کنم. نرخ ساعتی‌ام را تخمین بزن تا در تصمیم‌های خرید و کار بهتر انتخاب کنم.
418	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک چک‌لیست سلامت مالی شخصی بده. مواردی که نشان می‌دهند وضع خوب است یا باید اصلاح کنم.

419	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن عادات‌های خرج احساسی‌ام را کنترل کنم. محرك‌ها را شناسایی کن و یک قاعده‌ی مکث قبل از خرید پیشنهاد بده.
420	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه برای افزایش درآمد جانبی با مهارت [مهارت] بده. چند راه واقع‌بینانه و ساده‌ترین برای شروع را مشخص کن.
421	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن هزینه‌های سفر [مقصد] را برنامه‌ریزی و کنترل کنم. بودجه‌ی دسته‌بندی‌شده و راه‌های صرفه‌جویی هوشمند بده.
422	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک روش ساده برای مدیریت مالی خانواده پیشنهاد بده. هزینه‌های مشترک، سهم‌ها و یک جلسه‌ی مالی ماهانه.
423	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن تصمیم بگیرم قرض بگیرم یا صبر کنم برای [هدف]. هزینه‌ی قرض در برابر هزینه‌ی صبر را شفاف مقایسه کن.
424	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه‌ی پس‌انداز برای تحصیل/آینده‌ی فرزند بده. مبلغ منظم و روشی که در بلندمدت رشد کند.
425	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن درآمد و هزینه‌ام را در یک جدول ساده سازمان بدهم. ستون‌ها و دسته‌های ضروری را پیشنهاد بده تا خودم پرش کنم.
426	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک استراتژی صرفه‌جویی در خرید روزمره بدون کاهش کیفیت زندگی بده. جایی که می‌شود کم کرد و جایی که ارزش خرج کردن دارد.
427	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن یک هدف مالی بزرگ را به قدم‌های کوچک هفتگی بشکنم: [هدف]. هر هفته یک مبلغ یا اقدام مشخص.
428	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک راهنمای مدیریت ریسک مالی شخصی بده. چه چیزهایی را بیمه یا محافظت کنم و چرا.
429	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن قبل از هر خرید بزرگ یک چک‌لیست تصمیم داشته باشم. سوال‌هایی که از خرید عجولانه جلوگیری کنند.
430	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه برای پرداخت اقساط بدون فشار بده: [اقساط]. ترتیب، اولویت و راه جلوگیری از دیرکرد را بگو.

431	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن عادت پس انداز کوچک روزانه بسازم. یک مبلغ ناچیز روزانه و راهی که جمعش انگیزه بخش شود.
432	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک تحلیل ساده از اینکه پولم را کجا از دست می دهم بده: [هزینه ها] . نشتی های مالی را نشان بده و اولویت اصلاح را بگو.
433	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن بین پس انداز و سرمایه گذاری تعادل بسازم. با توجه به هدف و ریسک پذیری ام یک تقسیم ساده پیشنهاد بده.
434	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه ی مالی برای شروع یک کسب و کار کوچک بده: [ایده] . سرمایه ی لازم، هزینه های اولیه و نقطه ی سربه سر را تخمین بزن.
435	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن هدیه ها و مناسبت های سالانه را از قبل بودجه بندی کنم. یک صندوق کوچک ماهانه که فشار لحظه ی خرید را بردارد.
436	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک روش برای گفتن «نه» به هزینه های اجتماعی زیاد بده. محترمانه و بدون حس بد، همراه با جایگزین ارزان تر.
437	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن ارزش خریدهایم را بر اساس «هزینه به ازای استفاده» بسنجم. یک نمونه ی محاسبه بده تا خودم برای خریدهای بعدی به کار ببرم.
438	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه ی مالی ۹۰ روزه برای بهبود وضعم بچین: [شرایط] . همراه یک تمرکز (کنترل هزینه، پس انداز، درآمد) و اقدام مشخص.
439	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن با اضطراب پول کنار بیایم و منطقی تر تصمیم بگیرم. چند قاعده ی ساده که تصمیم را از احساس جدا کند.
440	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک روش ردگیری خالص دارایی شخصی (net worth) بده. چه چیزهایی را حساب کنم و هر چند وقت به روزش کنم.
441	تویک مشاور مالی شخصی هستی. کمک کن هزینه های ثابتم را مذاکره و کم کنم: [موارد] . برای هر کدام یک جمله یا اقدام برای گرفتن نرخ بهتر پیشنهاد کن.
442	تویک مشاور مالی شخصی هستی. یک برنامه ی پس انداز برای خرید [کالای بزرگ] بده. مبلغ ماهانه، مدت و راه حفظ انگیزه تا پایان.

443 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن یک سبد ساده و متنوع برای پس اندازم بچینم.

بدون توصیه‌ی ریسکی خاص، فقط اصل تنوع و امنیت را توضیح بده.

444 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** یک راهنمای ساده برای مدیریت مالی در دوران تورم بده.

حفظ ارزش پول و اولویت‌بندی خرید و پس انداز.

445 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن یک «روز مالی» ماهانه برای مرور وضع راه بیندازم.

چه چیزهایی را در آن روز بررسی و تنظیم کنم.

446 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** یک برنامه برای قطع وابستگی به یک منبع درآمد بده.

مسیر تدریجی ساختن درآمد دوم را با اولین قدم بگو.

447 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن هزینه‌های کسب و کار کوچکم را از هزینه‌های شخصی جدا کنم.

یک ساختار ساده برای حساب و بودجه‌ی جدا پیشنهاد بده.

448 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** یک چک لیست پایان سال مالی برای برنامه‌ریزی سال بعد بده.

مروری بر امسال و اهداف روشن مالی سال آینده.

449 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** کمک کن یک عادت مالی بدم را در ۳۰ روز تغییر بدهم: **[عادت]**.

محرک، جایگزین و راه پیگیری روزانه پیشنهاد کن.

450 **تویک مشاور مالی شخصی هستی.** یک برنامه‌ی کامل سلامت مالی شخصی برای یک سال بنویس: **[شرایط]**.

بودجه، پس انداز، بدهی، درآمد جانبی و اهداف را در یک نقشه جمع کن.

سلامت و تناسب اندام

50 پرامپت

451 **تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی.** یک برنامه‌ی تمرین خانگی **[مدت]** برای هدف **[هدف]** بده.

بدون تجهیزات، با گرم کردن، حرکات اصلی و سرد کردن، و سطح **[سطح من]**.

452 **تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی.** کمک کن یک برنامه‌ی غذایی ساده و سالم برای هفته بچینم.

با توجه به **[محدودیت‌ها/سلیقه]** و بودجه‌ی متعادل، سه وعده و میان وعده.

453 **تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی.** یک روتین ورزشی ۱۵ دقیقه‌ای برای صبح‌های شلوغ بده.

ساده، پرا انرژی و بدون نیاز به وسیله.

454	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن عادت نوشیدن آب کافی در روز بسازم. یک روال یادآوری و هدف واقع بینانه‌ی روزانه پیشنهاد کن.
455	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی پیاده‌روی تدریجی برای شروع ورزش بده. از کم شروع کن و هر هفته کمی اضافه کن تا پایدار بماند.
456	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن خوابم را بهتر کنم. یک روتین شب و چند عادت روزانه که کیفیت خواب را بالا ببرد پیشنهاد بده.
457	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک لیست خرید سالم بر اساس این برنامه‌ی غذایی بده: [برنامه] . دسته‌بندی شده و بی‌اضافه، متناسب با آشپزی ساده.
458	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن با پرخوری احساسی کنار بیایم. محرک‌ها را شناسایی کن و چند جایگزین سالم و آرام‌کننده پیشنهاد بده.
459	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی کششی برای رفع خشکی بدن بعد از نشستن طولانی بده. حرکات کوتاه که چند بار در روز قابل انجام باشند.
460	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن انگیزه‌ام برای ورزش منظم را حفظ کنم. هدف را به دلیل شخصی وصل کن و یک سیستم پیگیری و پاداش بده.
461	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی غذایی پرپروتئین ساده برای [هدف] بده. با مواد در دسترس و دستورهای سریع.
462	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن استرس روزانه‌ام را مدیریت کنم. چند تکنیک تنفس، حرکت و ذهنی کوتاه که همان لحظه کمک کنند.
463	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین ورزشی برای درد/خستگی [ناحیه، مثلاً کمر] پیشنهاد بده. حرکات ملایم ایمن و هشدار درباره‌ی چیزهایی که نباید انجام دهم.
464	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن یک عادت سالم جدید (مثل [عادت]) را جا بیندازم. یک نقشه‌ی ۳۰ روزه با محرک، پاداش و راه بازگشت پس از لغزش.
465	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی تغذیه و تمرین برای افزایش/کاهش وزن بده: [هدف و شرایط] . واقع بینانه، پایدار و بدون رژیم‌های افراطی.

466	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمکم کن درمحل کار سالم تر باشم. ایده‌هایی برای حرکت، خوراک سالم و استراحت چشم و ذهن بده.
467	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین آرام‌سازی قبل از خواب برای ذهن شلوغ بده. فعالیت‌های کم‌محرك و دور از صفحه نمایش.
468	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمکم کن یک برنامه‌ی غذایی گیاهی/خاص را متعادل بچینم: [نوع]. تا مواد مغذی لازم تامین شود و متنوع بماند.
469	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک چالش سلامتی [مدت] روزه برای خودم طراحی کن. هر روز یک عادت کوچک سالم و راه پیگیری پیشرفت.
470	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمکم کن با کم‌تحركی ناشی از دورکاری مبارزه کنم. یادآورهای حرکت و چند تمرین کوتاه سرمیز پیشنهاد بده.
471	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی گرم کردن و سرد کردن درست ورزش بده. برای جلوگیری از آسیب، متناسب با تمرین [نوع].
472	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمکم کن خوراکی‌های ناسالم را با جایگزین سالم عوض کنم: [خوراکی‌ها]. برای هر کدام یک جایگزین خوشمزه و راحت پیشنهاد کن.
473	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین ذهن آگاهی (ماینندفولنس) کوتاه روزانه بده. چند دقیقه، ساده و قابل اجرا در هر جای روز.
474	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمکم کن هدف تناسب اندام را واقع بینانه تعیین کنم: [شرایط]. با زمان‌بندی منطقی و شاخص پیشرفت سالم.
475	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی وعده‌های آماده (meal prep) برای هفته بده. دستورهایی که یک بار بپزم و چند روز استفاده کنم.
476	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمکم کن با کم‌مردرد/گردن درد ناشی از کار کنار بیایم. اصلاح نشستن، حرکات ساده و یادآور استراحت؛ و بگو کی پزشک لازم است.
477	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین انرژی بخش بعد از ظهر بدون کافئین زیاد بده. حرکت، تنفس و خوراک سبک که خواب‌آلودگی را ببرد.

478	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن یک عادت بد سلامتی را ترک کنم: [عادت]. محرک را شناسایی کن، جایگزین بده و یک قدم اول کوچک پیشنهاد کن.
479	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی ورزشی سبک برای بعد از یک دوره‌ی بی‌حرکی بده. بازگشت تدریجی و ایمن، بدون زیاده‌روی.
480	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن آب‌رسانی و تغذیه‌ام را در روزهای گرم/ورزشی تنظیم کنم. چه بخورم و بنوشم و چه زمانی.
481	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین مراقبت از چشم برای کسانی که زیاد با صفحه کار می‌کنند بده. قاعده‌ی استراحت و تمرین‌های ساده‌ی چشم.
482	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن با بی‌خوابی گاه‌به‌گاه کنار بیایم. چند تکنیک آرام‌سازی و عادت‌ی که خوابیدن را راحت‌تر کند.
483	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی متعادل برای تعادل کار و سلامت روان بده. مرزها، استراحت‌ها و فعالیت‌های شارژکننده را شامل شود.
484	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن انگیزه‌ام را بعد از قطع ورزش دوباره پیدا کنم. یک شروع خیلی کوچک و بدون سرزنش گذشته پیشنهاد کن.
485	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک لیست میان‌وعده‌های سالم و سریع برای سرکار بده. خوشمزه، قابل حمل و بدون آماده‌سازی پیچیده.
486	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن با روش ساده استرس لحظه‌ای را کم کنم. یک تمرین تنفس ۶۰ ثانیه‌ای و یک تکنیک ذهنی فوری بده.
487	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه‌ی تمرین قدرتی برای مبتدی در خانه بده. با وزن بدن، افزایش تدریجی و فرم درست هر حرکت.
488	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن رابطه‌ام با غذا را سالم‌تر کنم. ذهنیت متعادل به جای رژیم سخت‌گیرانه و چند قاعده‌ی ساده.
489	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین صبحگاهی سالم و آرام برای شروع روز بده. ترکیبی از حرکت، آب، نور و یک لحظه‌ی ذهنی.

490	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن با خستگی مزمن و بی انرژی بودن مقابله کنم. عوامل احتمالی سبک زندگی را بگو و چند اصلاح ساده پیشنهاد کن؛ و کی پزشک لازم است.
491	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه ی ورزشی برای انجام در سفر/ هتل بده. بدون تجهیزات و در فضای کوچک.
492	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن مصرف قند/ شکر کم کنم. منابع پنهان قند را نشان بده و جایگزین های تدریجی پیشنهاد کن.
493	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه ی سلامتی برای دوران پرکار و پراسترس بده. حداقل کارهایی که سلامت را حفظ کنند وقتی وقت کم است.
494	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن یک هدف سلامتی بلندمدت را به عادت های روزانه بشکنم: [هدف] عادت های کوچک پایدار به جای تغییر ناگهانی.
495	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک روتین کشش عصرگاهی برای آرامش و خواب بهتر بده. حرکات ملایم و تنفس عمیق.
496	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن یک برنامه ی پیاده روی ذهن آگاهانه داشته باشم. ترکیب حرکت و توجه به لحظه برای کاهش استرس.
497	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک لیست عادت های کوچک سالم که در طول روز جا می شوند بده. هر کدام کمتر از دو دقیقه، ولی در بلندمدت اثرگذار.
498	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. کمک کن انگیزه ی خانواده ام را برای سبک زندگی سالم تر بالا ببرم. فعالیت های گروهی ساده و لذت بخش پیشنهاد بده.
499	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه ی ریکاوری بدن بعد از تمرین سنگین بده. تغذیه، خواب و کشش مناسب برای جلوگیری از فرسودگی.
500	تویک مربی سلامت و تناسب اندام هستی. یک برنامه ی کامل سلامت جسم و ذهن ۳۰ روزه برای من بنویس: [شرایط] تمرین، تغذیه، خواب و آرامش ذهن را در یک نقشه ی ساده و پایدار جمع کن.

- 501** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** یک برنامه‌ی سفر **[مدت]** به **[مقصد]** برایم بچین. روزبه‌روز، با جاذبه‌ها، زمان منطقی و کمی وقت آزاد؛ نه بیش از حد فشرده.
- 502** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** کمک کن سفر **[مقصد]** را با بودجه‌ی **[بودجه]** برنامه‌ریزی کنم. هزینه‌ها را دسته‌بندی کن و راه‌های صرفه‌جویی هوشمند پیشنهاد بده.
- 503** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** یک لیست چمدان کامل برای سفر **[نوع/مقصد و مدت]** بده. دسته‌بندی‌شده و متناسب با آب‌وهوا و فعالیت‌ها.
- 504** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** کمک کن بهترین زمان سفر به **[مقصد]** را انتخاب کنم. آب‌وهوا، شلوغی و قیمت را در نظر بگیر و ماه‌های پیشنهادی را بگو.
- 505** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** یک برنامه‌ی یک‌روزه‌ی فشرده اما لذت‌بخش برای **[شهر]** بده. مسیر منطقی که رفت و آمد کم شود و بهترین‌ها را ببینم.
- 506** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** کمک کن یک سفر خانوادگی با بچه به **[مقصد]** برنامه‌ریزی کنم. فعالیت‌های مناسب بچه، استراحت‌ها و نکات عملی.
- 507** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** یک لیست کارهای قبل از سفر (چک‌لیست آماده‌سازی) بده. از مدارک و رزرو تا خانه و مالی، مرتب و بی‌فراموشی.
- 508** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** کمک کن مسیری که سفر جاده‌ای بین **[مبدأ]** و **[مقصد]** را طراحی کنم. توقف‌های جالب، فاصله‌ها و زمان رانندگی منطقی.
- 509** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** یک برنامه‌ی سفر ماجراجویانه/طبیعت‌گردی به **[مقصد]** بده. فعالیت‌ها، تجهیزات لازم و نکات ایمنی.
- 510** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** کمک کن غذاها و تجربه‌های محلی **[مقصد]** را کشف کنم. چند خوراک اصیل و جایی که مثل محلی‌ها تجربه کنم.
- 511** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** یک برنامه‌ی سفر کاری به **[مقصد]** با کمی وقت گردش بده. جلسات را در نظر بگیر و بهترین استفاده از زمان آزاد را پیشنهاد کن.
- 512** **تویک برنامه‌ریز سفر باتجربه هستی.** کمک کن بودجه‌ی روزانه‌ی سفر **[مقصد]** را تخمین بزنم. خوراک، رفت و آمد، بلیت و خرید را جدا کن.

513	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر آرام و ریلکس (بدون عجله) به [مقصد] بده. با ریتم کند، کافه‌ها، پیاده‌روی و لحظه‌های استراحت.
514	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن یک سفر چند شهری [مدت] را بهینه بچینم: [شهرها] . ترتیب منطقی، زمان هر شهر و روش جابه‌جایی.
515	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک لیست اپلیکیشن‌ها و ابزارهای مفید سفر بده. برای مسیریابی، رزرو، ترجمه و مدیریت هزینه.
516	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن یک سفر تنهایی امن و لذت‌بخش به [مقصد] برنامه‌ریزی کنم. نکات امنیت، اقامت مناسب و فعالیت‌های اجتماعی.
517	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر برای عاشقان [علاقه، مثل تاریخ/هنر] در [مقصد] بده. جاهایی که با آن علاقه هم‌خوان است.
518	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن هزینه‌های سفرم را در حین سفر ردگیری کنم. یک روش ساده‌ی ثبت و یک هشدار وقتی از بودجه جلو می‌زنم.
519	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر آخر هفته‌ی نزدیک و ارزان از [شهر من] بده. مقصدهای نزدیک با یک برنامه‌ی دوازده روزه.
520	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن برای شرایط اضطراری در سفر آماده باشم. مدارک، تماس‌ها و اقلام ضروری و یک نقشه‌ی واکنش.
521	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر فرهنگی به [مقصد] با تجربه‌های اصیل بده. فراتر از جاذبه‌های توریستی معمول، چیزهای واقعی و محلی.
522	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن اقامت مناسب در [مقصد] را انتخاب کنم. معیارها بر اساس [بودجه و سبک سفر] و منطقه‌های پیشنهادی.
523	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر عکاسی به [مقصد] با بهترین لوکیشن‌ها بده. زمان‌های نوری خوب و نقاط چشم‌نواز.
524	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن یک سفر گروهی دوستانه را هماهنگ کنم: [تعداد و مقصد] . تقسیم هزینه، تصمیم‌گیری و برنامه‌ای که همه راضی باشند.

525	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک لیست نکات صرفه جویی در بلیت و اقامت بده. زمان رزرو، انعطاف تاریخ و ترفندهای عملی.
526	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن یک برنامه‌ی سفر سلامت محور (آرامش و ریکاوری) بچینم: [مقصد] . فعالیت‌های آرام، تغذیه و استراحت کافی.
527	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر با حیوان خانگی به [مقصد] بده. اقامت مناسب، نکات حمل و نقل و ملزومات.
528	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن زبان و عبارات ضروری [مقصد] را یاد بگیرم. چند جمله‌ی کاربردی برای سلام، خرید و پرسیدن آدرس.
529	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر اقتصادی دانشجویی به [مقصد] بده. خوابگاه/هاستل، غذای ارزان و فعالیت‌های رایگان.
530	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن یک لیست آرزوهای سفر (bucket list) واقع بینانه بسازم. براساس علاقه و بودجه، با اولویت و زمان تقریبی.
531	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر زمستانی/تابستانی به [مقصد] متناسب با فصل بده. فعالیت‌ها و لباس‌های مناسب آن فصل.
532	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن یک روز استراحت در میان سفر فشرده جا بدهم. تا فرسوده نشوم و سفر لذت بخش بماند.
533	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی گردش محلی در شهر خودم مثل یک توریست بده: [شهر من] . جاهایی که شاید ندیده‌ام و تجربه‌های تازه.
534	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن هدایای سوغات مناسب از [مقصد] انتخاب کنم. چیزهای اصیل، قابل حمل و متناسب با بودجه.
535	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر کوله‌گردی (backpacking) چندروزه بده: [منطقه] . مسیر، اقامت‌های ارزان و ملزومات سبک.
536	تویک برنامه ریز سفر باتجربه هستی. کمک کن جت‌لگ/خستگی سفر را کم کنم. قبل، حین و بعد از پرواز چه کنم تا سریع‌تر ریکاوری شوم.

537	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر رمانتیک برای دو نفر به [مقصد] بده. تجربه‌های خاص، رستوران‌های دنج و لحظه‌های به یادماندنی.
538	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. کمک کن مسیر رفت و آمد داخل [مقصد] را بهینه کنم. بهترین روش حمل و نقل و نکات صرفه جویی در زمان و هزینه.
539	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. یک چک لیست ایمنی و سلامت سفر به [مقصد] بده. واکسن، بیمه، آب و غذا و شماره‌های اضطراری.
540	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. کمک کن یک برنامه‌ی سفر منعطف بسازم که جابجایی‌ها را پوشش دهد. ساختار سبک با چند گزینه‌ی جایگزین برای هر روز.
541	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. یک برنامه برای ثبت خاطرات سفر (عکس، یادداشت) بده. روشی که بعداً مرورش لذت بخش و منظم باشد.
542	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. کمک کن سفر اول خارجی‌ام را بدون استرس برنامه ریزی کنم: [مقصد] . از مدارک تا ورود، قدم به قدم و آرام.
543	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر کاری-تفریحی (workation) به [مقصد] بده. تعادل کار و گردش، با فضای کاری مناسب و اینترنت.
544	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. کمک کن یک تعطیلات خانگی (staycation) لذت بخش طراحی کنم. فعالیت‌هایی که بدون سفر حس استراحت و تازگی بدهند.
545	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر برای دیدن چند جاذبه در کمترین زمان بده: [مقصد] . مسیر بهینه که رفت و آمد کم و تجربه زیاد شود.
546	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. کمک کن هزینه‌های پنهان سفر را از قبل بشناسم. چیزهایی که معمولاً از قلم می‌افتند و بودجه را به هم می‌زنند.
547	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. یک برنامه‌ی سفر ماه عسل به [مقصد] بده. ترکیب آرامش، تجربه‌های خاص و لحظه‌های رمانتیک.
548	تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی. کمک کن برنامه‌ی سفرم را با آب و هوای پیش‌بینی شده تطبیق بدهم: [شرایط] . فعالیت‌های جایگزین برای روزهای بارانی/گرم.

549 **تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی.** یک راهنمای کامل سفر به **[مقصد]** (پیش، حین و بعد) بنویس. برنامه‌ی روزانه، بودجه، چمدان و نکات محلی را در یک بسته جمع کن.

550 **تویک برنامه ریز سفر با تجربه هستی.** کمک کن یک سفر کوتاه ضد استرس برای فرار از روزمرگی بچینم: **[بودجه]**. مقصد نزدیک، برنامه‌ی سبک و کم‌کار، با تمرکز بر استراحت و آرامش.

توسعه‌ی فردی و تصمیم‌گیری

50 پرامپت

551 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** مثل یک مربی بی‌رودربایستی، بر اساس این وضعیت سه قدم عملی بهم بده: **[وضعیت]**. صادق باش، تعارف نکن و روی کاری که همین امروز می‌توانم انجام دهم تمرکز کن.

552 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** کمک کن بین دو گزینه تصمیم بگیرم: **[گزینه‌ی الف]** و **[گزینه‌ی ب]**. مزایا، معایب، ریسک‌ها و ارزش‌های مهم من را بسنج و یک توصیه‌ی روشن بده.

553 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** کمک کن اهداف امسال را روشن و واقع‌بینانه کنم: **[اهداف]**. هر کدام را با «چرا»، شاخص موفقیت و اولین قدم بنویس.

554 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** کمک کن با تعلل مزمن در **[کار]** کنار بیایم. ریشه‌ی احتمالی را حدس بزن و یک ترفند شروع فوری پیشنهاد کن.

555 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** یک تمرین روزانه برای افزایش اعتماد به نفس بده. کوچک، عملی و با اثر تدریجی.

556 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** کمک کن باورهای محدودکننده‌ام درباره‌ی **[موضوع]** را بازنویسی کنم. باور منفی را شناسایی و به یک باور توانمند ساز تبدیل کن.

557 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** یک برنامه‌ی خودشناسی ساده برایم بچین. چند سوال عمیق و یک تمرین که ارزش‌ها و نقاط قوتم را روشن کند.

558 **تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی.** کمک کن یک عادت خوب بسازم و یک عادت بد را ترک کنم: **[عادت‌ها]**. برای هر کدام محرک، جایگزین و راه پیگیری بده.

559

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن با ترس از شکست در **[کار]** روبه‌رو شوم.

بدترین حالت را واقع‌بینانه بررسی کن و یک قدم کوچک شجاعانه پیشنهاد بده.

560

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک روتین تأمل روزانه (journaling) با چند سوال بده.

سوال‌هایی که خودآگاهی و آرامش را زیاد کنند.

561

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن اولویت‌های واقعی زندگی‌ام را پیدا کنم.

با چند سوال به من کمک کن مهم را از فوری جدا کنم.

562

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن با یک تصمیم سخت **[موضوع]** که مدام به تعویق

می‌اندازم روبه‌رو شوم.

هزینه‌ی تعویق را نشان بده و یک چارچوب تصمیم ساده بده.

563

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک برنامه برای خروج از منطقه‌ی امن در حوزه‌ی **[حوزه]** بده.

چالش‌های کوچک تدریجی که ترس را کم کنند.

564

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن با انتقاد/طرشدن بهتر کنار بیایم.

یک زاویه‌ی دید سالم‌تر و چند جمله‌ی درونی آرام‌کننده بده.

565

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین شب برای مرور روز و رشد روزانه بده.

چه چیزی خوب بود، چه چیزی یاد گرفتم و فردا چه بهتر کنم.

566

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن انگیزه‌ام را وقتی افت کرده بازیابی کنم: **[شرایط]**.

دلیل واقعی افت را پیدا کن و یک شروع دوباره‌ی کوچک بده.

567

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن مرزهای سالم در روابط/کار بگذارم.

چند جمله‌ی محترمانه اما قاطع برای «نه» گفتن پیشنهاد بده.

568

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک نقشه‌ی رشد شخصی ۹۰ روزه در حوزه‌ی **[حوزه]** بچین.

هرماه یک تمرکز، عادت و شاخص پیشرفت.

569

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن با کمال‌گرایی که فلجم می‌کند کنار بیایم.

معیار «به اندازه‌ی کافی خوب» تعریف کن و یک ضرب‌الاجل بگذار.

570

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک لیست ارزش‌های شخصی محتمل بده و کمکم کن

مهم‌ترین‌ها را انتخاب کنم.

بعد بگو این ارزش‌ها در تصمیم‌های روزمره چطور راهنمایم باشند.

571	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با مقایسه‌ی مداوم با دیگران دست‌وپنجه نرم کنم. یک بازقاب‌بندی ذهنی و چند عادت عملی پیشنهاد کن.
572	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین برای تقویت تمرکز و کاهش ذهن پرسروصدا بده. ساده و کوتاه، قابل اجرا در چند دقیقه.
573	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن یک عذرخواهی یا گفت‌وگوی سخت شخصی را آماده کنم: [موضوع] . صادق، بدون تدافع و با تمرکز بر ترمیم رابطه.
574	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک چارچوب برای تصمیم‌گیری بهتر در موقعیت‌های مبهم بده. سوال‌هایی که ابهام را کم و انتخاب را روشن کنند.
575	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با فرسودگی ذهنی (burnout) کنار بیایم: [شرایط] . نشانه‌ها را تایید کن و یک برنامه‌ی بازیابی تدریجی بده.
576	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین قدردانی که واقعاً حالم را بهتر کند بده. مشخص و روزانه، نه کلی و تکراری.
577	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن یک رویای بزرگ را به قدم‌های واقع‌بینانه بشکنم: [رویا] . از مقصد به عقب برنامه بریز تا به اولین قدم امروز برسم.
578	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با اضطراب آینده و بلا تکلیفی آرام‌تر شوم. چیزهای در کنترل و خارج از کنترل را جدا کن و روی اولی تمرکز بده.
579	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین صبح برای شروع روز با ذهنیت مثبت بده. چند دقیقه، با نیت، حرکت و یک هدف روشن روز.
580	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن نقاط قوتم را بشناسم و بیشتر از شان استفاده کنم. با چند سوال کشفشان کن و بگو در کار و زندگی کجا به کار می‌آیند.
581	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با یک شکست اخیر کنار بیایم و درس بگیرم: [ماجرای] . بدون سرزنش خود، درس‌ها و قدم بعدی را در بیاور.
582	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک برنامه برای ساختن نظم و انضباط شخصی بده. سیستم‌های ساده به جای اتکا به انگیزه‌ی لحظه‌ای.

583	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن تصمیم بگیرم یک رابطه/همکاری را ادامه بدهم یا تمام کنم: [شرایط] . معیارهای سالم بده و بی‌طرفانه کمک کن ببینم.
584	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین برای بخشیدن خود و رها کردن گذشته بده. ملایم، بدون انکار احساس، با یک قدم روبه جلو.
585	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن عادت تصمیم‌گیری سریع‌تر (بدون فلج تحلیل) بسازم. یک قاعده‌ی زمان و معیار برای تصمیم‌های کم‌اهمیت بده.
586	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک برنامه برای پیدا کردن هدف و معنا در دوره‌ی سردرگمی بده. سوال‌ها و آزمایش‌های کوچکی که مسیر را روشن کنند.
587	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با کنترل خشم/واکنش لحظه‌ای بهتر عمل کنم. یک تکنیک مکث و چند جمله‌ی درونی آرام‌کننده بده.
588	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک لیست عادت‌های کوچک رشد که در روز جامی شوند بده. هر کدام کم‌تر از پنج دقیقه، ولی در بلندمدت اثربزرگ.
589	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با ترس قضاوت شدن هنگام [کار، مثل محتوا ساختن] کنار بیایم. یک بازقاب‌بندی ذهنی و یک قدم کوچک عملی بده.
590	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین تصویرسازی آینده برای انگیزه گرفتن بده. خودم را در نقطه‌ی رسیدن به [هدف] تصور کنم و مسیر را حس کنم.
591	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن با احساس عقب ماندن از هم‌سن و سال‌هایم کنار بیایم. یک دیدگاه سالم‌تر به «زمان‌بندی زندگی» و تمرکز بر مسیر خودم.
592	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک برنامه برای ساخت عادت مطالعه/یادگیری مادام‌العمر بده. کوچک، لذت‌بخش و پایدار.
593	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمک کن یک ترس خاص را قدم به قدم کم کنم: [ترس] . مواجهه‌ی تدریجی و ایمن، از کوچک‌ترین قدم.
594	تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک روتین هفتگی مرور زندگی (نه فقط کار) بده. سلامت، روابط، رشد و شادی را هم شامل شود.

595

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن با «سندرم ایمپاستر» در **[حوزه]** کنار بیایم.

منشأ را روشن کن و چند جمله و تمرین ضد آن بده.

596

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک تمرین برای گوش دادن به خود و کاهش صدای منتقد درونی

بده.

مهربان‌تر با خودم، بدون توجیه سستی.

597

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن یک تصمیم مالی/شغلی بزرگ را با آرامش بگیرم:

[تصمیم]

احساس را از منطق جدا کن و یک چارچوب روشن بده.

598

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک برنامه برای بازگشت به مسیر بعد از یک دوره‌ی بی‌نظمی بده.

بدون سرزنش، با یک شروع ملایم و پایدار.

599

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. کمکم کن معنای «موفقیت» را برای خودم (نه دیگران) تعریف

کنم.

با چند سوال به تعریف شخصی و آرامش بخش برسم.

600

تویک کوچ توسعه‌ی فردی و بی‌رودربایستی هستی. یک برنامه‌ی کامل رشد شخصی یک‌ساله برای من طراحی کن:

[شرایط و اهداف]

ذهن، عادت‌ها، روابط و مهارت‌ها را در یک نقشه‌ی واقع‌بینانه جمع کن.

خانواده و روابط

50 پرامپت

601

تویک مشاور روابط هستی. کمکم کن یک گفت‌وگوی سخت **[موضوع]** با **[طرف مقابل]** را آماده کنم.

بالحن آرام و بدون سرزنش، جمله‌های شروع و نکات کلیدی را بده.

602

تویک مشاور روابط هستی. کمکم کن یک سوء تفاهم با **[شخص]** را حل کنم: **[ماجرا]**.

دیدگاه او را هم در نظر بگیر و یک راه آشتی محترمانه پیشنهاد کن.

603

تویک مشاور روابط هستی. یک پیام آشتی صمیمانه برای **[شخص]** بنویس: **[ماجرا]**.

صادق، بدون توجیه زیاد، با پذیرش سهم خودم.

604

تویک مشاور روابط هستی. کمکم کن بهتر گوش بدهم و کمتر قضاوت کنم.

چند تکنیک گوش دادن فعال و جمله‌هایی که نشان دهند شنیده‌ام.

605	تویک مشاور روابط هستی. یک ایده برای وقت باکیفیت با [عزیز، مثل همسر/فرزند] بده. ساده، بی‌هزینه و به یادماندنی، متناسب با [شرایط] .
606	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن احساسم درباره‌ی [موضوع] را بدون دعوا بیان کنم. از زبان «من» استفاده کن و روی نیاز تمرکز کن، نه اتهام.
607	تویک مشاور روابط هستی. یک متن تبریک صمیمی برای [مناسبت عزیزم] بنویس. شخصی و واقعی، با یک خاطره یا ویژگی خاص او.
608	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن مرز سالم با [شخص] بگذارم بدون آسیب به رابطه. چند جمله‌ی محترمانه اما روشن پیشنهاد بده.
609	تویک مشاور روابط هستی. یک برنامه برای بهبود ارتباط با [عزیز] در روزهای شلوغ بده. عادت‌های کوچک روزانه که حس نزدیکی را حفظ کنند.
610	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن به فرزندم موضوع [موضوع] را متناسب سنش توضیح بدهم: [سن] . ساده، صادق و آرام، با مثالی که بفهمد.
611	تویک مشاور روابط هستی. یک راه برای مدیریت اختلاف سلیقه با شریک زندگی درباره‌ی [موضوع] بده. به سمت راه حل برد-برد، نه برنده و بازنده.
612	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن یک عذرخواهی واقعی (نه صوری) به [شخص] بگویم. مسئولیت بپذیر، تاثیرش را بفهم و راه جبران را بگو.
613	تویک مشاور روابط هستی. یک ایده برای دورهمی خانوادگی گرم و ساده بده. فعالیت‌هایی که همه‌ی سنین لذت ببرند.
614	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن با یک عزیز که ناراحت است همدلی کنم. چه بگویم و چه نگویم، و چطور فقط کنارش باشم.
615	تویک مشاور روابط هستی. یک نامه‌ی صمیمانه‌ی قدردانی برای [شخص مهم زندگی‌ام] بنویس. از ته دل، با اشاره به کارهای خاصی که برایم کرده.
616	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن با یک تعارض خانوادگی قدیمی کنار بیایم: [ماجرای] . یک زاویه‌ی دید بالغ ترویک قدم کوچک ترمیم پیشنهاد بده.

617	تویک مشاور روابط هستی. یک برنامه برای زمان بدون گوشی خانواده طراحی کن. یک آیین ساده که همه دور هم و حاضر باشند.
618	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن یک «نه»ی محترمانه به درخواست [شخص] بگویم: [موضوع] . بدون حس گناه، با احترام و در صورت امکان یک جایگزین.
619	تویک مشاور روابط هستی. یک راه برای حل حسادت/رقابت بین فرزندان بده. با انصاف و بدون مقایسه، و تقویت حس ارزش هر کدام.
620	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن رابطه‌ام با والدینم را بهتر کنم: [شرایط] . عادت‌های ارتباطی ساده و یک گفت‌وگوی صمیمانه‌ی شروع.
621	تویک مشاور روابط هستی. یک ایده برای جشن گرفتن یک دستاورد کوچک عزیزم بده. شخصی و پرمعنا، نه لزوماً پرخرج.
622	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن با انتقاد خانواده درباره‌ی [تصمیم] آرام برخورد کنم. مرز محترمانه بگذار و موضعم را بدون دعوا توضیح بده.
623	تویک مشاور روابط هستی. یک روتین صبح/شب خانوادگی آرام و گرم پیشنهاد بده. لحظه‌های کوتاه ارتباط که روز را بهتر کنند.
624	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن یک خبر سخت را با مهربانی به [عزیز] بگویم: [خبر] . صادق اما با ملاحظه، و آماده برای همراهی او.
625	تویک مشاور روابط هستی. یک ایده برای هدیه‌ی بامعنا (نه گران) برای [شخص و مناسبت] بده. چیزی که نشان دهد او را واقعاً می‌شناسم.
626	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن با دوستی که از شدت دور شده‌ام دوباره ارتباط بگیرم. یک پیام گرم و بی‌فشار که در گفت‌وگو را باز کند.
627	تویک مشاور روابط هستی. یک برنامه برای گفت‌وگوی هفتگی زوجی درباره‌ی زندگی بده. سوال‌هایی که نزدیکی و درک را بیشتر کنند.
628	تویک مشاور روابط هستی. کمک کن با یک آدم سمی در جمع خانواده/دوستان کنار بیایم. مرزهای عملی و راه حفظ آرامش خودم.

629 **تویک مشاور روابط هستی.** یک متن دلگرم‌کننده برای عزیزی که روزهای سختی دارد بنویس. بدون کلیشه، فقط حضور و حمایت واقعی.

630 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن اعتماد را بعد از یک دلخوری **[موضوع]** دوباره بسازم. قدم‌های کوچک صادقانه و صبر را نشان بده.

631 **تویک مشاور روابط هستی.** یک ایده برای تقویت حس تعلق و صمیمیت در خانواده بده. آیین‌ها و عادات‌های کوچک مشترک.

632 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن به یک نوجوان بدون کل کل نزدیک شوم: **[موضوع]**. با احترام به استقلالش و گوش دادن واقعی.

633 **تویک مشاور روابط هستی.** یک راه برای تقسیم عادلانه‌ی کارهای خانه بده: **[شرایط]**. بدون دعوا، با یک توافق روشن و منصفانه.

634 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن با تنهایی/دوری از عزیزان بهتر کنار بیایم. راه‌های حفظ ارتباط و مراقبت از حال خودم.

635 **تویک مشاور روابط هستی.** یک پیام روزانه‌ی کوتاه محبت‌آمیز برای **[عزیزم]** بنویس. ساده و گرم، که حالش را بهتر کند.

636 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن با یک تصمیم مشترک سخت خانوادگی کنار بیایم: **[موضوع]**. چارچوبی که همه شنیده شوند و تصمیم منصفانه باشد.

637 **تویک مشاور روابط هستی.** یک ایده برای آشتی بعد از دعوای زوجی بده. یک قدم کوچک محبت‌آمیز که یخ را بشکند.

638 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن حرف‌های دلم را که سخت می‌گویم بنویسم: **[موضوع]**. تا بتوانم آرام و روشن با عزیزم در میان بگذارم.

639 **تویک مشاور روابط هستی.** یک برنامه برای همدلی بیشتر با کودک لجباز بده. بدون سرزنش، با درک نیاز پشت رفتار.

640 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن یک قدردانی عمومی از **[شخص]** در جمع بگویم. صمیمی و مشخص، نه کلی و رسمی.

641 **تویک مشاور روابط هستی.** یک راه برای مدیریت انتظارات خانواده در مناسبت‌ها بده. تا فشار کم شود و همه راضی تر باشند.

642 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن یک مرز زمانی برای کار در خانه بگذارم تا به خانواده برسم. یک توافق روشن و آیین پایان کار.

643 **تویک مشاور روابط هستی.** یک ایده برای ایجاد خاطرات خوب خانوادگی با بودجه‌ی کم بده. تجربه‌محور، نه خرج‌محور.

644 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن یک دلخوری را ببخشم و رها کنم: **[ماجرا]**. بدون انکار احساس، با یک قدم روبه آرامش.

645 **تویک مشاور روابط هستی.** یک متن برای تشویق فرزندم بعد از یک شکست بنویس. که تلاش را ببیند و ترس از خطا کم شود.

646 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن با یک عضو خانواده که مدام نصیحت می‌کند کنار بیایم. محترمانه مرز بگذارم و رابطه را حفظ کنم.

647 **تویک مشاور روابط هستی.** یک برنامه برای وقت گذاشتن با هر عضو خانواده به‌طور جداگانه بده. لحظه‌های کوچک یک‌به‌یک که هر کدام حس شوند.

648 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن یک گفت‌وگوی صادقانه درباره‌ی احساساتم را شروع کنم. یک شروع آرام و امن، بدون ترس از قضاوت.

649 **تویک مشاور روابط هستی.** یک ایده برای سنت خانوادگی جدید و دوست داشتنی بده. ساده، تکرارشدنی و پیونددهنده.

650 **تویک مشاور روابط هستی.** کمک کن یک نامه‌ی بلند و صمیمانه برای **[عزیزم]** بنویسم درباره‌ی **[موضوع]**. از ته دل، با خاطره‌ها و قدردانی واقعی.

651 **تویک مشاور شغلی و کاربایی هستی.** کمک کن رزومه‌ام را برای شغل **[عنوان]** قوی‌تر کنم: **[تجربه‌ها]**. دستاوردها را با عدد و فعل قوی بازنویسی کن و بی‌ربط‌ها را حذف کن.

- 652 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک نامه‌ی انگیزشی (cover letter) گیرا برای شغل **[عنوان]** بنویس. شخصی، مرتبط با شرکت و متمرکز بر ارزشی که می‌آورم.
-
- 653 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن برای مصاحبه‌ی شغل **[عنوان]** آماده شوم. سوال‌های محتمل، پاسخ‌های نمونه و سوال‌هایی که خودم بپرسم.
-
- 654 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک پروفایل لینکدین حرفه‌ای برایم بنویس: **[تخصص و تجربه]**. سرتیتر، بخش درباره و مهارت‌ها را جذاب و کلیدواژه‌محور کن.
-
- 655 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن نقاط قوت و ضعفم را برای مصاحبه صادقانه بیان کنم. قوت‌ها را با مثال و ضعف‌ها را با نشان رشد بگو.
-
- 656 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه برای تغییر شغل از **[شغل فعلی]** به **[شغل هدف]** بده. مهارت‌های لازم، مسیر انتقال و اولین قدم‌ها.
-
- 657 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن حقوق پیشنهادی را حرفه‌ای مذاکره کنم: **[شرایط]**. جمله‌های آماده و یک بازه‌ی منطقی براساس ارزشم.
-
- 658 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک معرفی کوتاه حرفه‌ای از خودم (elevator pitch) بنویس: **[تخصص]**. دره ۳ ثانیه، روشن درباره‌ی اینکه چه کاره‌ام و چه ارزشی دارم.
-
- 659 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن یک نمونه‌کار (پورتفولیو) برای **[حوزه]** بچینم. چه کارهایی، با چه ترتیب و چه توضیحی، تا تاثیرگذار باشد.
-
- 660 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه برای پیدا کردن اولین مشتری فریلنس **[حوزه]** بده. کانال‌های ارزان و یک پیام اولیه‌ی جذاب.
-
- 661 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن قیمت خدمات فریلنسم را تعیین کنم: **[خدمت]**. چند مدل قیمت (ساعتی/پروژه‌ای) و یک نقطه‌ی شروع منطقی.
-
- 662 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک قرارداد ساده‌ی فریلنسری با **[مشتری]** پیش نویس کن: **[شرایط]**. محدوده‌ی کار، مبلغ، زمان، بازنگری و مالکیت را روشن کن.
-
- 663 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن یک پروپوزال برنده برای پروژه‌ی **[پروژه]** بنویسم. فهم مشکل مشتری، راه حل، زمان و قیمت را حرفه‌ای بچین.
-

664	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک پیام پیگیری حرفه‌ای بعد از ارسال پروپوزال بنویس. بی فشار، با یادآوری ارزش و یک قدم بعدی روشن.
665	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن با مشتری سخت‌گیر/بدقول کنار بیایم: [ماجر] . مرز حرفه‌ای بگذار و یک پیام محکم اما محترمانه بنویس.
666	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک برنامه برای ساختن برند شخصی حرفه‌ای در [حوزه] بده. محتوا، شبکه‌سازی و نمونه کار برای دیده شدن.
667	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن مهارت‌هایم را با نیاز بازار [حوزه] هم‌راستا کنم. شکاف مهارتی را پیدا کن و یک برنامه‌ی یادگیری بده.
668	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک متن درخواست ترفیع/افزایش مسئولیت بنویس: [دستاوردها] . مبتنی بر ارزش و آماده برای گفت‌وگوی حضوری.
669	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن استعفای حرفه‌ای و محترمانه بدهم: [شرایط] . قدردان، بدون گلایه، با رعایت انتقال کار.
670	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک برنامه‌ی ۹۰ روزه‌ی اول کار در شغل جدید بده. یادگیری، ارتباط‌سازی و اولین دستاوردهای کوچک.
671	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن شبکه‌سازی حرفه‌ای را بدون حس بد شروع کنم. پیام‌های اولیه‌ی طبیعی و راه حفظ ارتباط.
672	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک پیام حرفه‌ای برای درخواست همکاری/پروژه از [شخص/برند] بنویس. ارزش متقابل را روشن بگو و درخواست را ساده کن.
673	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن تصمیم بگیرم پیشنهاد شغلی [شرکت] را قبول کنم یا نه: [شرایط] . معیارها (حقوق، رشد، فرهنگ) را بسنج و یک توصیه بده.
674	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک برنامه برای مدیریت چند مشتری/پروژه‌ی هم‌زمان فریلنسی بده. اولویت‌بندی، ارتباط و جلوگیری از قاطی شدن.
675	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن یک بازخورد منفی از مشتری را حرفه‌ای مدیریت کنم: [بازخورد] . بدون تدافع، با اصلاح و حفظ رابطه.

676	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک پیچ خدمات (services) برای فریلنسری ام بنویس: [خدمات] . هر خدمت با فایده و یک دعوت به سفارش.
677	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن نرخ فریلنسی ام را افزایش بدهم بدون ازدست دادن مشتری. چطور و کی اعلام کنم و چطور ارزش را توجیه کنم.
678	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک برنامه برای درآمد پایدارتر در فریلنسری بده. از پروژه های تکی به قراردادهای ماهانه/رتینر.
679	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن یک سوال سخت مصاحبه را خوب جواب بدهم: [سوال] . یک پاسخ صادق، ساختارمند و مثبت پیشنهاد بده.
680	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک متن معرفی خودم برای رویدادهای شغلی/نتورکینگ بنویس. کوتاه، به یادماندنی و با یک قلاب گفت و گو.
681	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن با استرس بی ثباتی درآمد فریلنسی کنار بیایم. یک برنامه ی مالی و ذهنیتی که آرامش بدهد.
682	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک برنامه برای گرفتن توصیه نامه و نظر مثبت از مشتریان بده. زمان درست درخواست و یک متن نمونه.
683	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن یک شکاف کاری (gap) در رزومه را حرفه ای توضیح بدهم. صادق و مثبت، با تمرکز بر آنچه در آن دوره آموختم.
684	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک برنامه برای یادگیری مهارت درآمدزای [مهارت] در کنار شغلم بده. واقع بینانه، با تمرین و یک پروژه ی نمونه.
685	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن با فرسودگی شغلی در [شغل] کنار بیایم. نشانه ها را تایید کن و قدم های عملی برای بازیابی بده.
686	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. یک پیام حرفه ای برای پیگیری نتیجه ی مصاحبه بنویس. مودبانه، بدون فشار، با تشکر و علاقه ی دوباره.
687	تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی. کمک کن اولویت های شغلی ام را روشن کنم: [شرایط] . چه چیزی برایم مهم تر است و مسیرم را به آن نزدیک کنم.

688 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه برای تبدیل یک مهارت به یک کسب و کار کوچک بده: **[مهارت]**.
از اولین مشتری تا نمونه کار و قیمت.

689 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن یک ایمیل درخواست منتورشیپ از **[شخص]** بنویسم.
محترمانه، مشخص و با احترام به وقت او.

690 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه برای دیده شدن بیشتر در حرفه ام بده.
محتوا، مشارکت و نمونه کاری که تخصصم را نشان دهد.

691 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن یک پروژه شکست خورده را در مصاحبه مثبت روایت کنم.
درس ها و رشد را برجسته کن، بدون بهانه.

692 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک متن خدا حافظی حرفه ای از همکاران هنگام ترک کار بنویس.
گرم، قدردان و با راه ارتباط بعدی.

693 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن تصمیم بگیرم فریلنس بمانم یا شغل ثابت بگیرم: **[شرایط]**.
مزایا و معایب هر کدام را با ارزش های من بسنج.

694 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه برای مدیریت زمان به عنوان فریلنسر بده.
مرکز کار و زندگی، بلوک های تمرکز و کارهای اداری.

695 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن یک قیمت پروژه را به مشتری توجیه کنم: **[پروژه]**.
ارزش و نتیجه را برجسته کن، نه فقط ساعت کار.

696 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه برای ساختن نمونه کار وقتی هنوز مشتری ندارم بده.
پروژه های شخصی / فرضی که مهارتم را نشان دهند.

697 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن یک پیام کوتاه حرفه ای برای معرفی خودم به یک شرکت بنویسم.
مرتبط با نیازشان و با یک ارزش روشن.

698 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** یک برنامه ی رشد شغلی سه ساله برایم ترسیم کن: **[شرایط و هدف]**.
نقاط عطف، مهارت ها و قدم های هر سال.

699 **تویک مشاور شغلی و کاریابی هستی.** کمک کن بار دشن از یک شغل کنار بیايم و ادامه بدهم.
یک زاویه ی سالم و قدم بعدی عملی بده.

ممنون که ۷۰,۰۰۰ نفر شدیم.

این دفترچه هدیه‌ی کوچک من به دوست، بابت همراهی‌ات. حالا فایل دست‌تو است: یک حوزه را باز کن، اولین پرامپت را بردار و ببین ChatGPT چطور کارت را راحت می‌کند. اگر به درد خورد، برای یک دوست هم بفرستش و هر روز یک حوزه‌ی تازه را امتحان کن.

دنبالم کن در اینستاگرام · @mojtabaui

مجتبی

طراح و مدرس · مدرسه ملینا · @mojtabaui



دفترچه‌ی ویژه‌ی ۷۰,۰۰۰ نفری · 700 پرامپت ChatGPT · مدرسه ملینا